A

HAND BOOK
OF
SANITARY SCIENCE

BY

PANDIT S. M. NATESA SASTRI, B A, M.F.L,S.

For the use of Students

சுகசந்தர்சனதீபிகை.

இது

மாணாக்கர்கள் சுகாதாரமுறைகளை

எளிதில் அறிந்துகொள்ளும்படி

பண்டித எஸ். எம். நடேசசாஸ்திரியாரால்

பலநூல்களை ஆராய்ந்து எழுதப்பெற்றது.

"செந்தமிழ்" பிரசுரம்—கஎ.

மதுரை:

தமிழ்ச்சங்க முத்திராசாலைப்

பதிப்பு.

1905,

[விலை அணா-12.]

A

HAND BOOK

OF

SANITARY SCIENCE

BY

PANDIT S. M. NATESA SASTRI, B. A., M. F. L. S.

For the use of Students

சுகசந்தர்சனதீபிகை

இது

மாணாக்கர்கள் சுகாதாரமுறைகளை

எளிதில் அறிந்துகொள்ளும்படி

பண்டித ச. ம. நடேசசாஸ்திரியாரால்

பலநூல்களை ஆராய்ந்து எழுதப்பெற்றது.

“செந்தமிழ்” பிரசுரம்—௧௭

மதுரைத்

தமிழ்ச்சங்க முத்திராசாலைப்

பதிப்பு

1905

[விலை அணா-12.]

முகவுரை.

சுகசந்தர்சனதீபிகை என்பது நமது தேக சௌக்கியத்தை நாம் சரியாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழியைக்காட்டும் நூலாம். 'நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு' என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயமே. இவ்வுலகத்தில் நமது வாழ்நாட்கள் முழுமையும் சௌக்கியமாகச் செல்லவேண்டும் என்ற அவா எல்லோருக்கும் இயல்பாக இருக்கின்றதல்லவா? நமது தேகம் சௌக்கியமாய் இருந்தாற்றான் நமது புத்தியும் சௌக்கியமாகவிருக்கும். இவ்வித சௌக்கியங்களுக்கு ஒரு விதமான குறைவும் வராமல் நமக்குச் சுகத்தையும் பலத்தையும் அளித்து நமது வாழ்நாட்களை வளரவைத்து நமது ஜன்மத்தையே ஆனந்தமாகப்பண்ணும் முறைகளைச் சாஸ்திரப்பிரகாரம் எடுத்துக் காட்டும் நூல் 'சுகசந்தர்சனதீபிகை' என்று சொல்லப்படும்.

இந்நூல் நாம் இப்பொழுது புதிதாக இயற்றிய நூலன்று. நமது முன்னோர்கள் பலவிதமான பெயர்களைக் கொடுத்துப் பலமுறையாக இதே நூலை இயற்றியிருக்கின்றார்கள். இப்பொழுது புதிதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிற சில தத்துவங்களைக்கொண்டு நாம் சிலவிஷயங்களை அதிகமாகவும், சிலவிஷயங்களை இக்கால நிலைமைக்குத்தக்கபடி மாற்றியும் எழுதலாம். 'சுகம் பட்டணங்களில் குறைவு; அதிகஜனங்களில்லாத காட்டில் அதிகம்' என்று சாகுந்தலநாடகத்தில் கண்வமகரிஷியின் சிஷ்யனொருவன் சொல்லுகின்றான். நகரதில் வீசுங்காற்று கிராமத்தில வீசுங்காற்றைப்போல அவ்வளவு ஆரோக்கிய மன்றென்று பலகவிகள் பலவிடங்களிற் கூறியிருக்கின்றார்கள். மேற்கூறிய நாடகத்தில் வியாயாமத்தால் (Exercise, தேகப்பயிற்சியால்) தேகத்துச் சௌக்கியமுண்டாகிறதென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மிதமான போஜனம்பண்ணுதல் எப்பொழுதும் சௌக்கியத்தைக் கொடுக்கும் என்பதையும் நாம் குடிக்கும் நீரை வெந்நீராக்கிக் குடிக்கவேண்டுமென்பதையும் நாம் நமது சாஸ்திரங்களிற் பலவிடத்தும் பார்க்கலாம.

இவைகளையெல்லாம் ஆலோசித்துப் பார்க்கும்பொழுது நமது வியாயாமம், போஜனம், தீர்த்தம், சுவாசிக்கும் காற்று இவைகளின்

சுகாசுகங்களைப்பற்றிப் பழையகாலந்தொடங்கி நமது முன்னோர்கள் பலதடவை யோஜித்தேயிருக்கிறார்களென்பது நிச்சயமாய் ஏற்படுகிறது. ஆனால் இக்காலத்திய வித்துவான்களுக்குப் பிடிபட்டது போல் ரசாயனவித்தை (Chemistry) நமது முன்னோர்களுக்குப் பிடிபடாமலிருந்தபடியால் அச்சுகஸந்தர்சனமென்பது ஒருநூலாக ஓங்கவிடமில்லாம லிருந்தது. தேகத்தின் அமைப்பு சாஸ்திரம் (Physiology) இப்பொழுது வியக்தமாய் ஏற்பட்டிருப்பதுபோல் அக்காலத்தில் ஏற்படாமலிருந்தது.

ரசாயனவித்தை (Chemistry), தேக அமைப்பு சாஸ்திரம் (Physiology) ஆகிய இவைகளிரண்டும் இக்காலத்தில் இச்சுகஸந்தர்சனமென்பதை ஒரு பெருநூலாக மாற்றிவிட்டன.

சுகஸந்தர்சனதீபிகை என்ற நூல், நாம் நமதுதேகத்தையும் மனத்தையும் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ளுமுறைகளை எடுத்துக் காட்டும் நூலாம். நமது தேகமும் மனமும் ஒன்றுடனொன்று முற்றிலும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் ஒன்றைவிட்டு மற்றொன்றின் சுகத்தைமட்டும் தனித்துச்சொல்ல முடியாது.

சுகஸந்தர்சனத்துக்காகவென்று ஒருநூல் ஏற்படுத்துவது சாத்தியமா என்ற விசாரம் ஒருவேளைதோன்றலாம். நமது நாட்டில் நாம் நமது கண்களால் எவ்வளவு விதமான நோய்களைக்காண்கிறோம். எத்தனை பிராணிகள் அழிகின்றன. நடை, உடை பாவனைகளிற்பொருந்தாத கொள்கைகளமைந்த ஜனங்கள் எத்தனையோபேர்களிருக்கிறார்கள். இவர்களெல்லாருக்கும் ஒரேவிதமான சாஸ்திரம் ஏற்படுத்துவது சாத்தியமா, இவர்களெல்லாரும் ஒப்புக்கொள்வார்களா என்று சந்தேகம் தோன்றலாம். நாளுக்குநாள் நமதுஞானம் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறபடியால் பலவிதசாஸ்திரங்களும் அதிகமாக வெளிப்பட்டுக்கொண்டே வருகின்றன. ஆங்கிலேயம், நமது தேசியம், இவ்வித கிரந்தங்களைக்கொண்டு நமது தற்கால நாகரீகத்துக்கு ஒத்தபடி நமது நடை, உடை, பாவனை, வாழ்வு இவைகளை அனுசரித்து நாம் இப்பொழுது சுகஸந்தர்சனதீபிகை என்ற கிரந்தத்தைவெளிப்படுத்தக் கடமைப்பட்டவர்களாயிருக்கின்றோம்.

நமது மனோரதத்துக்கிசைந்தபடி நமது நாட்டிற் பலவித அபூர்வசாஸ்திரங்களை வெளிப்படுத்திக் கரதலாமலகம்போல எல்லாருக்கும் காட்ட நமது நாட்டின்பாக்கியமே வடிவெடுத்துவந்ததுபோல் "செந்தமிழ்" என்ற பத்திரிகையும் உதயமானபடியால் அதின் மூலமாக நாம் இதுவரையில் சொற்பம் சொற்பமாய் இக்கிரந்தத்தை வெளிப்படுத்தி இப்பொழுதுமுடித்தோம். இவ்விதமாய்ச்'செந்தமிழ்' நமக்களித்த உதவிக்கு நாம் என்றென்றைக்கும் அப்பத்திரிகையிடம் மாதிருவிசுவா சம்பூண்டு நன்றியுள்ளவர்களாயிருக்கின்றோம்.

சென்னை
7—12—1905.

ச. ம. நடேசன்.

விஷயசூசிகை.

உ

கடவுள்துணை.

சுகசந்தர்சன தீபிகை.

முதல் அதிகாரம்—நிலம்.

Chapter I.—Land.

பூமியின் மேற்பாகமாகிய நிலத்திலே தான் மானுடஜன்ம மெடுத்த நாமெல்லோரும் வசிக்கின்றோம். நாம் எந்த நிலத்தின்மேல் வசிக்கின்றோமோ அந்நிலத்தின் நிலைமையும் குணங்களும் நமது சரீர சௌக்கியத்துடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

நிலத்தின்கண் உலோகங்களும், ஒஷதிவர்க்கங்களும், பிராணிவர்க்கங்களும், இவைகளின் கழிவுகளும் மடிந்திருக்கலாம். இவ்வித கலப்புக்கள் கலந்த மண்ணின் இடையில் வாயுவும் ஜலமும் காணப்படலாம். மண்ணிற் கலந்த வாயுவாலும் மண்ணிற்கலந்த ஜலத்தாலும் விளையும் சுகாசுகங்களைப் பற்றிவிசாரிப்போம்.

மண்ணிற் கலந்த வாயு;—சூரியகாந்தியாலும் உஷ்ணத்தாலும் மண்ணின் கீழ் நிற்கும் வாயு சலனப்பட்டுக் கொண்டே யிருக்கின்றது. சில வேளைகளில் மழையாலும் இவ்வித சலன முண்டாகலாம். ஏனெனில் மழைபொழிந்து சலம் அதிகமாகிப் பூமியில் ஊறினும் பூமியினுள்ளடங்கி யிருந்த வாயு தான் நிற்கவிடமில்லாமற் சரேலென்று வெளிக்கிளம்பும். நாம் ஒரு பள்ளத்தை மண் கொட்டித் தூர்த்து அதில் ஒரு புது வீடு கட்டுவோமானால் மண் ஆழ்ந்து தளம் சரிப்படுகிற வரையில் அவ்வீட்டிற் பரிசுத்தமான காற்று இருக்கமாட்டாது. இக்காரணத்தாற்றான் சில சமயங்களிற் புதுவீடு தேகத்துக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்று ஜனங்கள் சொல்லுகிறார்கள். அது உண்மையே. ஏனெனில் அவ்வீட்டின் கீழ் அடங்கியிருந்த காற்றுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக வெளிக்கிளம்பி நீங்கியபிறகு தான் அவ்வீடு வாசயோக்கியமாகும். ஆகையால் நாம் வசிக்கும் வீட்டின் அடிக்காற்று மேற்கிளம்பாத வண்ணம் தரையை நன்றாகக் கெட்டிப் படுத்தவாவது தளம் போடவாவது வேண்டும் என்பது நமது சரீரசௌக்கிய முறைகளில் முக்கியமானது. இவ்வித சௌக்கியத்திற்காகவே சில நாடுகளில் வீடுகள் கட்டும்பொழுது முதல் தளத்தை கமான்களாக வளைத்து அடியிலிருந்து உண்டாகும் காற்றுப்போக்கை வீட்டில் சம்பந்தப்படாமல் விட்டு, அக்க

மான்களின் மேற்புறத்தைப் பிரதான தளமாகச்செய்து வீடு கட்டுகின்றார்கள். பட்டணங்களில் சிமென்ட்டு (ஒரு வகைக்கல்லைச் சுண்ணாம்பு) முதலான சாதனங்களால் வெகு அழுத்தமான தளம் போட்டுக் கட்டப்பட்ட வீடுகள் பெரும்பாலும் அதிக சௌக்கியமாக விருப்பதற்குக் காரணம், அடிக்காற்று மேற்கிளம்பி வீச வழியில்லாமலிருப்பதாலும் நாற்றங்கள் எளிதில் அலம்பிவிடப்பட்டு நீக்கப்படுவதாலும் என்று சொல்லலாம்.

உடம்பிற்கு ஜ்வரம் முதலிய நோயை விளைவிப்பதிற் பெயர்பெற்ற பிரதேசங்களில் நாம் எப்பொழுதாவது வசிக்கும்படிநேரிட்டால், நாம் வசிக்கும் பூமியின் மேற்புறத்தை நெருக்கமாக வைக்கோற் போட்டு மூடி அதன்மேல் வசிப்பதால் விஷவாயுவின் உபத்திரவத்தைக்கொஞ்சம் நீக்கிக் கொள்ளலாகுமென்பது சுகசந்தர்சன சாஸ்திரிகளின் கொள்கை.

ஓஷதிவர்க்கங்கள், பிராணிவர்க்கங்கள் இவைகளினுடைய கழிபொருள் முதலியன மட்டும் கலந்திருக்கும் பட்சத்திற் பொலபொல வென்று உதிரும் குணமுள்ள மட்தரையின்மேல் வசிப்பதே எப்பொழுதும் ஆரோக்கியம்; ஏனெனில் அத்தரை எப்பொழுதும் காய்ந்த தரையாகவேயிருக்கும்; ஆனால் அக்கம்பக்கங்களில் விஷவாயு சம்பந்தம் பூமிக்குள்ளிருக்குமாயின் இறுகலில்லாதமண்வழியாக நமது வாசஸ்தானத்தில் அவ்வாயுவெளிக்கிளம்பலாமாகையால் நாம் அவ்விஷயமாகவும் ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டும்.

மண்ணிற்கலந்த ஜலம்:—மண்ணிற் கலந்துநிற்கும் ஜலத்தை நாம் ஈரம் என்றும் கசிவு என்றும் பிரிக்கலாம். மண்ணின் இடைவெளியிற் கொஞ்சம் காற்றும் கொஞ்சம் நீரும் கலந்தால் ஈரம் என்பது உண்டாகின்றது. கசிவு என்பதில் மண்ணின் கணங்கள் காற்று என்பதின்றி நீரில் நெருங்கி மிதப்பதாம்.

ஈரம் அதிகம் குறைவு என்பது ஒவ்வோரிடத்தின் மண்ணின் இயற்கையை அநுசரித்திருக்கிறது. சிலமண்கள் நீரை அதிகமாகத்தமக்குள்ளேயே இழுத்துக்கொண்டு அந்நீரைக்கீழ்நோக்கிச் செல்லும்படி செய்துகொண்டிருக்கலாம்; சில மண்களில் நீர் கீழ்நோக்கிச்செல்லும் வல்லமையில்லாமலிருக்கலாம். ஈரம் மழையாலும் கசிவாலும் உண்டாகலாம். மண்ணின் குணமிருவகையாம்: அபேத்யம், பேத்யம் என. (1) ஜலம் எளிதில் நுழையக்கூடாத அதாவது இறங்கமுடியாத மண்ணை அபேத்யம் என்று சொல்லவேண்டும்; களிமண் இவ்வகையைச் சேர்ந்தது. (2) ஜலம் எளிதில் இறங்கக்கூடிய மண்ணை பேத்யம் என்று சொல்லவேண்டும். மணற்றரைமுதலியன இவ்வகையைச்சேர்ந்தவை. மழைநீர் தரையிற் சுவறுவ

தற்கும் சுவருமைக்குங் காரணம், தரை பேத்யமாயும், அபேத்மாயு மிருப்பது மட்டுமல்ல: தரை பள்ளமா மேடா? என்பதையும்யோசிக்கவேண்டும். மழை, வெய்யிற்காலத்து மழையா அல்லது மாரிக்காலத்து மழையா என்பதையும்: அதிகமழையா, குறைந்த மழையா என்பதையும் நிதானிக்கவேண்டும். இவைகளை யெல்லாம் நாம் யோசித்துப்பார்க்குமிடத்தில் மழை நீர் வேகமாக பூமியிற் சுவறுவதும், மெதுவாக உள்ளடங்குவதும் நமக்கு ஒருவாறு தெளிவாகும். அப்பொழுது ஈரத்தின் காரணமும் நமக்கு நன்றாக விளங்கும்.

ஈரம் என்பதுமழையில்மாத்திரமன்று கசிவாலும் உண்டாகின்றதென்பதை நாம் முன்னமே சொல்லியிருக்கின்றோம். கசிவுண்டாகுமிடத்தினின்று நீர் வெளிக்கிளம்பி ஈரத்தை உண்டாக்கும், கசியும் நீர் பூமிக்குள் பலவிடங்களில் பலவிதமான ஆழங்களில் எப்பொழுதும் இருந்துகொண்டேயிருக்கும். அது அவ்வாறு வெளிக்கிளம்புவதும் கிளம்பாததும் தரை அபேத்யம் அல்லது பேத்யம் என்பதையும், நிலம் உத்சர்ப்பிணி (ஏற்றம்) அல்லது அவஸர்ப்பிணி (தாழ்வு) என்பதையும் சேர்ந்தது. கசிவு நீரை ஆகர்ஷிக்கும்சக்தி மரங்களின் வேர்களுக்கு அதிகமாகவுண்டு. இவைகள் ஆகர்ஷிப்பதுமட்டு மல்ல: பூமிக்குள் அடங்கிநிற்கும் நீர் பூமிக்குள்ளேயே வேகமாகஓடிப் பெரியநதிகளிலும் சமுத்திரத்திலும் சேராமல் தடுக்கின்றன. பூமிக்குள் இடைவிடாது நீரோட்டமிருக்கின்றதென்றும் அதுவழியே பூமிக்குள்ளடங்கியிருக்கும் சலம் ஓடி நதிகளிலும் சமுத்திரங்களிலும் பாய்கின்றதென்றும் தத்வசாஸ்திரிகள் சொல்லுகின்றார்கள். நமது ராஜதானியில் நீலகிரிஜில்லாவில் அநேகவிடங்களிற் சதுப்பு நிலங்களிருக்கின்றன. அவைகள் ஒன்றற்கு முதவாமல் அவைகளுக்குச் சமீபத்திற் குடியிருந்தவர்களுடைய தேகசுகத்தையும் கெடுத்துக்கொண்டு முன்னொருகாலத்திலிருந்தன. அந்நிலங்களிலெல்லாம் அவைகளின் சொந்தக்காரர்கள் கர்ப்பூரமரம் வைத்துப் பயிர்செய்து அச்சதுப்பு நிலங்களைக் கர்ப்பூரமரத்தோட்டங்களாக மாற்றினார்கள். இம்மரமோ வெகுசீக்கிரமாக வளருவதுடன் சதுப்புநிலத்தின் தீமையை அகற்றவென்றே கடவுளாலுண்டாக்கப்பட்ட மரம்போல காணப்படுகின்றது. இப்பயிர் ஒரு பிரயோஜனமுமில்லாமலிருந்த அந்நிலங்களை வெகுசெழுமையான தோட்டங்களாக மாற்றி அந்நிலக்காரர்களுடைய பொருளைப்பெருக்கியதுடன் அவ்விடத்திய கசிவையும் நன்றாக இழுத்து அக்கசிவாலுண்டாயிருந்த சௌக்கியக்குறைவையும் முற்றும் நீக்கிற்று.

கசிவதிகப்படுவது அல்லது குறைவது என்ற கசிவின் மாறுபாடுகள், மழை அதிகமாகப் பொழிவது அல்லது பொழியாதது, கசிவு சம்பந்தமா

னவிடம் சமுத்திரத்திற்கோ அல்லது நதிக்கோ சமீபத்தில் அல்லது தூரத்திலிருப்பது இவைகளைப் பெரும்பாலும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றது.

ஈரத்தாலும் கசிவாலும் விளையும் நோய்கள்;—காய்ந்ததரையில் வசிப்பது சௌக்கியம் என்பதும் ஈரத்தரையில் குடியிருப்பதினால் சிலேஷ்மரோகங்கள், கபரோகங்கள், சந்திவாதரோகங்கள் இவைகளல்லாமலும் இன்னும் பலவிதரோகங்களும் உண்டாகின்றனவென்பதும் எல்லாரும் ஒப்புக்கொண்ட விஷயம். ஈரத்தரையில் வசித்தால் நமது சுவாசாசயம் (Lungs) கெட்டுக் காசம் முதலிய ரோகங்களை நமக்கு உண்டாக்கும். முறைச்சுரங்கள், விஷசுரங்கள், வயிற்றிற் கட்டி இவைகளெல்லாம் இக்காரணத்தாலேயே விளைகின்றன. விஷபேதி முதல்முதல் தோன்றுமிடம் ஈரநிலமானவிடமாகவேயிருக்கு மென்பது சில பிரசித்த வைத்தியர்களின் கொள்கை.

கசிவு நிலங்களுக்குச்சமீபத்தில் வசிப்பதால் முற்கூறிய எல்லா வியாதிகளும் நமக்குண்டாவதுடன் சீதபேதி, சின்னம்மை, விஷஜ்வரம் முதலிய நோய்களும் உண்டாகின்றன.

நிலத்தின் அங்கங்கள்;—நாம் வசிக்குமிடம் மலைநாடா, சமதரையா? மலைநாடாயிருந்தால் மலையின் உயரமென்ன, வடிவமென்ன? சமதரையாயிருந்தால் மேடான தரையா, அல்லது பள்ளத்தாக்கா? அத்தரைக்கு நீர் பாயும் கால்கள்யாவை, நீர்வடியும் கால்கள்யாவை? என்பவற்றை நாம் யோசிக்கவேண்டும்.

நீலகிரிக்குப் போகும்வழியில் பரளிஎன்றோரிடமிருக்கின்றது. அங்கு நின்றுபார்த்தால் நம்மைச்சுற்றி நான்கு பக்கங்களிலும் கண்ணுக்கெட்டாத உயரமுடையனவாக மலைகள் ஓங்கிநிற்கும். விருக்ஷங்கள் அடர்ந்து நடுப்பகலிலும் இருள் மண்டியகாடுகள் அங்குப்பல உள. அவ்விடத்தில் வழிப்போக்கர்கள் ஓரிரவுதங்கினால் உடனே ஜ்வரம்வந்துவிடும். தீராதபடி அங்கேதாமதிப்பவர்களுக்கெல்லாம் வயிற்றிற்கட்டியுண்டு: ஏன்? மலைப்பிரதேசங்களில் நாம் வாசம்பண்ணும்படிவந்தால் நான்குபக்கங்களிலும் மலைகள் மூடிய அரண்ணியப்பிரதேசங்கள் நமது தேக சௌக்கியத்திற்கு ஒருபொழுதும் ஒவ்வாதவைகள் என்பதை நாம் உறுதியாகக் கைப்பற்றவேண்டும். அவ்விடங்களிற் காற்றோட்டம் கலகலப்பாக வில்லாமல் எப்பொழுதும் தகையப்பட்டேயிருக்கும்; அரண்ணியங்களில் உதிரும்சருகுகள் அழுகிய துர்க்கந்தமும் விஷமும் நிரம்பியகாற்று இவ்விதமானவிடங்களில் எப்பொழுதும் சலனமின்றியிருக்கின்றபடியால், இவ்விடங்கள் தேக சௌக்கியத்திற்கு

ஒருபொழுதும் ஒவ்வாதவைகள். மலையடிவாரங்களுக்கும் பெரும்பாலுமப்படியே. நிலமட்டத்துக்குக் கீழ்ப்பட்ட பள்ளத்தாக்குகளும் அவ்வாறே.

நீலகிரியில் ஒத்தையென்னு மூர் எல்லா விதத்திலும் சௌக்கியமாக விருப்பானேன்? அந்த ஊரைவிட்டு 10 மைல் கீழே இறங்கினால் எல்லா விடங்களும் அசௌக்கியமாக விருப்பானேன்? மலைப் பிரதேசங்களிற் கொடுமுடியிலிருக்கும் நகரங்கள் நல்ல காற்று, ஆகாயத்திலிருந்து நேராக நமக்குக் கிடைக்கும் ஜலம், இவ்வித சௌக்கியங்களை அடைந்திருக்கின்றன. அவ்விடத்துள்ள காற்று மற்றவித விலக்குகளாற் றடைப்படாமலும், அங்குள்ள ஜலம் பூமியில் விழுந்து பலவித சருகுகள் புதைந்த காடுகள் வழியாய் ஓடிக்கெடாமலும் நமக்கு எல்லாவிதப் பரிசுத்தத்துடனுங் கிட்டுகின்றன. அதே நீலகிரிக்காற்றுப் பாளியென்னுமூரில் விஷக்காற்றாக மாறிவிடுகின்றது. அதே நீலகிரி ஜலம் 30-மைல் அரண்ணியங்களில் அழுகிய சருகுகள் மேலோடி, பவானியாறாகப் பெருகி மேட்டுப்பாளையத்திற் பலவித நோய்களை விளைவிக்கின்றது.

மலையில் உன்னதஸ்தலம் எவ்வாறு சௌக்கியமோ அதுபோலவே சமதரையிலும் கொஞ்சம் மேட்டுப் பாங்கான தரை தேகாரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். சமதரையில் காடுகள் தோட்டங்களிவைகள் சிலவேளைகளில் சௌக்கியத்தைக் கொடுக்கின்றன. தரை உலறுவதை மரநிழல் தடுக்கின்றபடியால் ஈரநிலங்களில் இவ்விதத் தோட்டங்கள் சௌக்கியத்தை விளைவிக்க மாட்டா. அவ்விடங்களில் நாமிருக்கும்படி நேர்ந்தால் காட்டைக் கொஞ்சம் கழித்து சூரியகிரணங்கள் தோட்டங்களின் தரையில் நன்றாகப் படும்படி செய்ய வேண்டியது வெகு அவசியம். எல்லாவிடங்களிலும் நமது தோட்டத்தை நாம் சரியாகக் கழித்து, வேண்டிய நிழலுக்கும் பசுமைக்குங் குறைவில்லாமல் பழுத்துஉதிர்ந்த சருகுகளை யகற்றி எரித்துச் சீராக வைத்திருப்போமானால் உஷ்ணதேசமாகிய நமது தேசத்திற் சென்னைபோன்ற சமதரையி லமைக்கப்பட்ட விடுதிகளில் வசிக்கப்பட்டவர்கள் சுகமாக விருக்கலாம். விருக்ஷங்கள் அதிகமாக அடர்ந்திருப்பது வாயுவின் சலனத்தைத் தகைக்கின்றபடியால் அவ்வாறு அடர விடாமல் நாம் பார்க்கவேண்டும்.

விருக்ஷங்களை நமது வாசஸ்தானத்துக் கருகில் நாம் வைத்துக்கொள்ளுவதும் அல்லது அவ்வாறிருக்கும் மரங்களை நாம் வெட்டி விடுவதும் நமது பகுத்தறிவைக்கொண்டு நாம் செய்யவேண்டிய விஷயமாகவிருக்கின்றன. காப்பித் தோட்டத்தில் மலர் உண்டாகும் காலத்தில் அம்மலரின்

மணம் காய்ச்சலை உண்டாக்குகின்றது என்ற உண்மை எல்லாருக்கும் தெரியும். அந்தக்காலங்களில் அத்தோட்டங்களில் ஜனங்கள் வசிக்கிறதேயில்லை.

ஆகையால் நமது வாசஸ்தானங்களில் விருக்ஷங்கள் அடர்ந்திருந்து, காற்றின் சலனத்தைத் தகைப்பது சுகக்குறைவாம்.

நிலத்தின் நிறம்:—கரிசல்மண் சூரியனுடைய உஷ்ணத்தை அதிகமாகக் கிரகிக்கின்றது. கரிசல் மணற்றரையாகவிருந்தால் அங்குண்டாகும்உஷ்ணத்திற்கு அளவேயில்லை. மணற்றரையோ எல்லாவித ஈரத்தையும் முற்றிலும் இழுத்துவிடும் என்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். எல்லாவித மண்ணிலும் ஒஷதிவர்க்கங்கள் பிராணிவர்க்கங்கள் இவைகளின்கழிபொருள்கள் கலந்திருக்கின்றன. ஆற்றுப்படுகைகளில் மடிந்து மக்கிக்கிடக்கும் பூண்டுகளும் பூச்சிகளும் கணக்கிட முடியுமா? இவ்வாறு மடிந்த வஸ்துக்களடர்ந்த தரையில் வெப்பத்தாலும் வெள்ளத்தாலும் உண்டாகும் நாற்றத்தாலும் காற்றினாலும் எவ்வளவு விதநோய்கள் விளையலாம். இவ்வாறிருக்கும் தரைகளை உபத்திரவமில்லாதவைகளாகப் பண்ண அவைகளின்மேற் பயிரிடுவதே நேரானவழி யென்று சொல்லப்படுகிறது. இதே காரணத்தாற்றான் பட்டணங்களிற் குவிக்கப்படும் குப்பைகளையும் மற்றமலங்களையும் தேகசௌக்கியத்திற்கு இடையூறுபண்ணுமலிருக்கவேண்டிப், பட்டணங்களுக்கடுத்த கொஞ்சதூரத்தில் புலங்களுக்கும் தோட்டங்களுக்கும் எருவாக உபயோகப்படுத்துகின்றார்கள். இவ்வாறுசீராகப்பயிரிடப்பட்ட தோட்டங்களாலும் அவைகளிற் போட்டு மூடப்படும் குப்பைகளாலும் தேகசௌக்கியத்திற்குத் தீங்கு உண்டாகமாட்டாது. ஆனால் எப்பொழுதும் நீர் நிற்கும் பயிர்களுக்குச் சமீபத்தில் குடியிருப்பது தேகசௌக்கியத்திற்குக் குறைவென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில், நெற்பயிர் விளையும் வயல்கள்போன்ற நிலங்களிலிருக்கும் ஜலம் உஷ்ணத்தால் எப்பொழுதும் சோஷித்துக்கொண்டேயிருப்பதுடன் நோய்க்காதாரமான பலவித மலங்களும் ஆகாயத்திற் கிளம்பிக்கொண்டேயிருக்கின்றன; ஆனதுபற்றி நாம் நெற்பயிர்விளையும் வயல்களுக்குக் கொஞ்சம் தூரத்திலேயே வசிக்கவேண்டும்.

நாம் புதுவீடுகட்டுவதாகவிருந்தால் நமது நிலத்திலிருக்கும் பள்ளங்களைக் கண்டகுப்பைகளைப்போட்டு நிரப்புகின்றோம். பட்டணங்களுக்குச் சமீபத்திற் பெரும் பள்ளங்களிவ்வாறு நிரப்பப்பட்டுக்கொஞ்சகாலத்திற்குப் பிறகு வீடுகட்டக்கொடுக்கப்படுகின்றன. அவ்விதமாயுண்டாகும் வீடுகளில் அடியிலிருந்து கிளம்பும் விஷவாயுவைப்பற்றி நாம் முன்னரே சொல்லியிருக்கின்றோம். ஆனால் அவைகள் எப்பொழுதும் வசிக்கக்கூடாத வீடுகளா

என்று சந்தேகம் உண்டாகலாம்; அதுவல்ல நமது சித்தாந்தம். புதிதாய்க் கட்டப்பட்ட வீடுகள் அவ்வாறு இரண்டொரு வருஷமிருக்கலாம். சிறுசச் சிறுகப் பூமிகெட்டிப்பட்டு அடியிலிருக்கும் காற்றை வெளிக்கக்குவதாலும் நல்லமழை பொழிந்து அவ்வாயுவை அகற்றுவதாலும் அவ்விதமான வீடுகள் பரிசுத்தமாய் விடும். இவ்வாறு குப்பைகொட்டி மூடப்பட்ட இடங்களில் வீடுகட்டுவது நியாயமல்லவென்றாலும் நீராமலே அடிக்கடி சம்பவித்துக் கொண்டிருக்கின்றபடியால் அவ்வாறு கொட்டிமூடுவதை வெகு சாக்கிரதையாக நடத்த வேண்டும்.

புதுவீடுகட்டினதும் நமது நாட்டுஜனங்கள் அதில் உடனே குடி போகாமல் வீட்டை ஆறப்போட வேண்டும் என்றுசொல்லிக் கொஞ்ச மாதங்கள் அவ்வீட்டிற் குடிபுகாமல் நிறுத்துகின்றார்கள். இதைப் பார்த்தாற் கொஞ்ச காலத்திற்குப்பிறகு புது வீட்டில் வசித்தாற்றான் தேக சௌக்கியத்துக்குக் குறைவு வராது, என்ற உண்மையை இவர்கள் ஒருவாறு உணர்ந்தவர்களாகவே தோன்றுகிறது.

இரண்டாம் அதிகாரம்.—நீர்.

Chapter II.—Water.

ஆறில்லா ஊர் பாழ், என்று நமது நாட்டில் வழங்கும் பழமொழிக்குச் சரியான அருத்தம் ஓர் ஊரின் சௌக்கியத்துக்கு மிகுதியான நல்ல ஜலம் அவசியமாக வேண்டும் என்பதேயாம். நல்ல ஜலம் நமது உபயோகத்துக்கு வேண்டியவளவு கிட்டாமற்போனாலும் நமக்குக்கிடைக்கும் ஜலம் அசுத்த ஜலமாகவிருந்தாலும் அக்காரணங்களால் நமது சௌக்கியத்துக்கு விளையும் தீமைக்களவேயில்லை. ஆகையால் சுகசந்தர்சன விதிகளில் நல்ல ஜலம் என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி நாம் வெகு விவரமாக எழுதக்கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். ஜலத்தின் குணம், அதைக் கட்டி வைக்கும் வகை, அதை நாம் உபயோகிக்கும் பொருட்டு எடுத்துக் கொள்ளும் பிரயாசை, பரிசுத்தமான ஸ்தலத்திலிருந்து ஜலம் நமது உபயோகத்துக்குக்கிட்டுகின்றதா என்ற பலவிதமான விஷயங்கள் இவைகளைப்பற்றி நாம் பரிசோதிக்கவேண்டும். நமக்கு அருந்துவதற்குப், உணவுகளைச் சமையல் செய்வதற்கும், நித்திய கர்மங்களை நடத்துவதற்கும், துணிகளையும் பாத்திரங்களையும் துலக்குவதற்கும், நமது மாடுகள், குதிரைகள் முதலியவைகளைக் குளிப்பாட்டுவதற்கும், வீடுவாசல்கள், சாக்கடை முதலியவைகளைக் கழுவுவதற்கும் இன்னும்

பலவித உபயோகங்களுக்கும் ஜலம் அவசியம் என்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

வைத்திய சாஸ்திரப் பிரகாரம் சாதாரணமாக ஒவ்வொருவனுக்கும் அவன் சௌக்கியமாயிருக்க ஒரு நாளைக்குக் குறைந்த பட்சம் 5-பையின்டு (100 ஔவுன்ஸ்) அதாவது ஐந்து சீசா ஜலம் வேண்டும். இதில் மூன்றிலொரு பாகம் அதாவது ஏறக்குறைய 2 சீசா ஜலம் அவன் தான்புசிக்கும் ஆகாரத்திலேயே உட்கொள்ளுகின்றான் என்றும், மற்ற மூன்றுசீசா ஜலம் எப்படியாவது நீராகவோ அல்லது நீர் உருவமாகிய ரசம், மோர், காபி முதலிய ரூபமாகவோ அவன் உட்கொண்டே தீரவேண்டும் என்றும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இதல்லாமல் அவன் குளிக்க, பாத்திரங்கள் துலக்க, இன்னும் மற்றக் காரியங்கள்செய்ய இவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் ஒருவிதக் கணக்கு ஏற்படுத்திச் சில வைத்திய சாஸ்திரிகள் ஒரு மனிதனுக்குத் தேவையான ஜலம் இவ்வளவென்று பின் வருமாறு குறித்திருக்கின்றார்கள்.

சமைக்க	$\frac{3}{4}$ காலன்
அருந்த	$\frac{3}{8}$,,
குளிக்க, அனுஷ்டானம்செய்ய	5 ,,
பாத்திரம், வீடு துலக்க	3 ,,
துணி துலக்க	3 ,,
சாக்கடை கக்கஸ் இவைகளைக்கழுவ	12 ,,
மாடு குளிப்பாட்ட	6 ,,
குதிரை குளிப்பாட்ட	6 ,,

இவ்வாறு குறித்துச் சென்னைபோன்ற ஒரு பெரிய பட்டணத்துக்கு ஜனத்தொகையைக் கணக்கிட்டு சராசரி ஆளுக்கு 20-காலன் ஜலம் ஒரு நாளைக்கு வேண்டியிருக்கலாம் என்று ஒருவிதக் கணக்கை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இவ்வாறு ஒருகணக்குண்டாகித் தான் அதன் பிரகாரம் நமது சென்னை முதலான நகரங்களிற் குழாய்வழியாக நமக்குக்கிடைக்கவேண்டிய ஜலத்துக்கு ஒரு ஜலாசயத்தையும் அதிகாரிகள் உண்டாக்குகின்றார்கள்.

ஜலத்தின் சங்கிரகணம் இயல்பாகவே பூமியிலிருக்கும் சில பள்ளங்களிலிருந்தும் அல்லது பல சிற்றாறுகள் ஒன்றுகூடி உண்டான நதிகளிலிருந்தும் நமக்குக் கிடைக்கின்றது. இவ்வாறு இயல்பாக உண்டாகும் நீரை ஓரிடத்திற் சேர்க்கவேண்டியிருந்தால் சேர்த்துவைத்துப் பெரிய ஊர்களுக்கு உபயோகமாகும்படி சில வேளைகளில் அதிகாரிகளும் நாட்டார்

களும் செய்துவருகின்றார்கள். ஜலம் அதிகமாகவில்லாத விடங்களிற் சில வேளைகளில் கூரைகளின் கூடல்வாய் வழியாய்வழியும் மழை ஜலத்தைச் சேர்க்கின்றார்கள். சிலவிடங்களில் மலையாகவிருந்தால் அதன் பள்ளத்தாக்குகளில் தேங்கும் ஜலத்தை ஓடிப்போகாமல் அணைகட்டித் தேக்குகின்றார்கள். சமதரைகளில் மழை பொழியும்பொழுது அத்தரையின் நடுவே சிறுகால்கள் வெட்டி அவைகளின்வழியே ஓடிவரும் ஜலத்தைக் குளமாகவும் குட்டையாகவும் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளுகின்றார்கள்.

எப்பொழுதும் இவ்வாறு நாம் செய்யும் முயற்சிகள்யாவும் மழை பொழிந்து விழுந்த ஜலம் மண்ணில் ஊறும்முன்னமேயே அச்சலம் நமக்குக் கிடைக்கும்படியாக விருக்கவேண்டும்.

ஆனால், சில வைத்தியர்கள் பூமிக்குள் ஊறின ஜலத்தையே குழாய்கள் வைத்துப் பாதாளகங்கைக் கிணறு (Artesian well) வழியாகவும் மற்றக் கிணறுகள் வழியாகவும் நாம் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டும் என்றும் அவ்வாறு உபயோகிப்பதால் இருவகைக்குணம்—(அதாவது 1-பூமியை உலறச்செய்தல், 2-அவ்வாறு உலறச்செய்வதால் உண்டாகும் ஜலத்தைஉபயோகித்தல்)—உண்டாகும் என்று சொல்லுகின்றார்கள்.

ஜலாசயம்—பெரிய நகரங்களுக்குத் தேவையானஜலத்தை ஒருவாறு கணக்கிட்டு அதற்கு எற்றபடி ஒரு ஜலாசயம் உண்டாக்கி அவ்வாசயத்தில் ஜலத்தைத்தேக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சென்னைக்கு ஜலாசயம் புழல்ஏரி.

மழை ஜலத்தை அவ்வாசயத்திற் கொண்டுபோகவேண்டியதாகவிருந்தால் அம்மழைஜலத்தை ஒருபெரும் மணல்அணைகட்டித் தேக்கி அவ்வணைவழியே வடிகட்டி ஓடும்படி செய்து அதன்பிறகு அச்சலம் நமக்கு உபயோகமாகும்படி செய்யவேண்டும். இம்மணலணையையும் வருஷத்தில் 2-3 தடவையாவது பரிசோதித்துப் பரிசுத்தமாக வைக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு வழிந்தோடிவரும் ஜலத்தைச் சிறு ஜலாசயத்திற் றேக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இவைகள் கல்லும் சிமட்டும்போட்டு நன்றாகக் கட்டப்பட்டு இருப்பதுடன் வெயில், வெளிச்சம் முதலியவைகள் படாமல் நன்றாக மூடப்பட்டும், காற்றோட்டத்துக்குக் குறைவில்லாதபடி ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுமிருக்கவேண்டும்.

இச்சிறு ஜலாசயத்திலிருந்து குழல்கள் வழியாக நமக்கு ஒரு நகரத்தில் ஜலம் கிடைக்கும்.

மழை ஜலத்தை நாம் குளத்தில் தேக்கிவைத்து அதை உபயோகிப்பதாகவிருந்தால் அக்குளத்தை அடிக்கடி வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். கிணற்று ஜலத்தை நாம் உபயோகிக்கிறதாகவிருந்தால் மழை பொழியும்பொழுது அக்கிணற்றில் மேற்றரைக்கசிவுஜல மிறங்குமாகையால் அக்கிணற்றைச் சுற்றிச் சுவரெடுத்து மேடைபோட்டு மேடைஜலம் பூமியில் நிற்காமலோடும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். கிணற்றில் நீர்மட்டத்துக்குமேல் உள்வாயிலிருந்து நீர் கசிந்து கிணற்றில் இறங்குவதாகவிருந்தால் அவ்வாறுண்டாகாமற்றடுக்க நன்றாகச் செங்கலாலும் சிமட்டாலும் கட்டிடம் கட்டவேண்டும்.

சிறு ஜலாசயத்திலிருந்து குழல்கள்வழியாக நகரங்களில் நமக்கு வேண்டும் ஜலம் கிடைக்கின்றதென்று நாம் முன்னமே சொல்லியிருக்கின்றோம். இக்குழல் எந்த உலோகத்தாற் பண்ணப்பட்ட குழலாகவிருக்கவேண்டும் என்ற கேள்வி பலதடவைகளிலுண்டாகி இரும்புக்குழல்கள்தாம் எல்லா விதத்திலும் மேலானவைகள் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

ஜலநிபந்தனம்:—நாம் குடிப்பதற்கும், நமது உணவுகளைச் சமைப்பதற்கும் முக்கியமாகப் பரிசுத்தமானஜலம் நமக்குவேண்டும் என்பதும், மற்ற உபயோகங்களுக்குப் பரிசுத்தமான ஜலம் கிடைக்காதபக்ஷத்தில் அவ்வளவு சிரமமின்றிமற்றஜலத்தையும் ஒருவாறுஉபயோகிக்கலாம் என்பதும் எல்லாரும் அறிந்திருக்கின்றார்கள்.

நமக்குக் குடிப்பதற்குவேண்டிய தண்ணீரைக் கிணறுகளிலிருந்தும், ஆறுகள், ஊற்றுக்கள், மழை இவை முதலானவைகளிலிருந்தும் நாம் அடைகின்றோம். எல்லாவித ஜலத்துக்கும் மழையே முதற்காரணம். சூரியரசிமிகள் சமுத்திரத்தின்மேற்பரப்பில் அடித்துச்சலத்தைச்சோஷிக்கச்செய்து அவ்வாறு சோஷிக்கச்செய்த ஜலத்தை ஜலதூமமாக ஆகாயத்திற் கிளம்பச் செய்கின்றன. இவ்வாறு கிளம்பிய ஜலதூமம் மேகமாக மாறி சீதத்தால் நிபிடமாகப்பண்ணப்பட்டு மறுபடியும் மழைஉருவமாகப் பூமியில் இறங்குகின்றது. இம்மழையாற்றான் ஆறுகள் ஊற்றுக்கள் கிணறுகள் முதலிய ஜலாதாரங்கள் நமக்கு உண்டாகின்றன.

மழைஜலம்:—ஆகாயமார்க்கமாய் மழை பூமியில் விழும்பொழுது ஆகாயத்திலேயே மழைஜலம் நன்றாக வாயுவுடன்சம்பந்தப்பட்டே விழுகின்றது. நகரங்களில் அதிகப்பரிசுத்தமான வாயுவில்லாததால் நகரத்தில் மழைபெய்யும்பொழுது அம்மழைஜலம் அதிகமான கெட்டகாற்றுடன் கலந்தே பூமியில் விழும். இவ்வாறு ஆகாயத்திலேயே வாயுவாற் கெடுவதுடன் மழைநீர்

வீட்டுக்கூரைகளில் விழுந்தால் அவைகளிற் படிந்திருக்கும் குப்பை கூளம் முதலிய அழுக்குகளுடன் பூமியில் விழும். மரங்களிலும் வீட்டுக்கூரைகளி லுமுள்ள பட்சி புரீஷங்கள் இம்மழையிற் கலக்கின்றன. பூமியில் விழுந்த தும் பூமியிலிருக்கும் பலவிதமான புரீஷங்களும் மலங்களும் அவ்வண்ண மே மழைஜலத்தில் சம்பந்தப்படுகின்றன. ஆகையால் மழைசலத்தை அது ஓடிவருகின்றபடியே கட்டித்தேக்கிக் குளத்திற் சேர்த்துவைத்தால் அதிற் பலவிதமான அசுத்தங்களும் கலந்திருக்கும்.

பூமியிற் பொழியும் மழை அப்படியே முற்றிலும் ஓடி குளமும் குட் டையுமாகத் தேங்குகிறதில்லை. இவ்வாறு சொற்பம் தேங்கலாம். மழை யிற் சொற்பபாகம் பூமிக்குள் ஊறியிறங்கி ஊற்றுக்களாகவும் கிணறுகளாக வும் மறுபடியும் தோன்றுகின்றது. ஆறுகளாகப்பெருகுகின்றது. மழை ஜலத்தில் எவ்வளவுபாகம் அவ்வாறு பூமிக்குள் இறங்குகின்றதென்பது பூமி யின் அமைப்பை சம்பந்தித்ததாகவிருக்கின்றது. மழைஜலம் பூமியிலிறங் கும்பொழுது பூமிக்குள் அங்கங்குப்பதுங்கிநிற்கும் கரிமலவாயுவை கிரஸனம் பண்ணிக்கொண்டேயிறங்குகின்றது. மணற்பாங்கான தரையில் இக்கரிமல வாயு குறைவு.

ஆற்றுநீர்;—படுகைகளின் கழிவாலும் பலசிற்றாறுகள் பலவிதநீரைக் கொண்டுவந்து கலப்பதாலும் ஆற்றுநீர் ஊற்றுநீரைவிட வெகுகலப்பாகவிரு க்கின்றது. இன்னும்ஆற்றுநீரில் பலர்துணிகளைத்துவைக்கின்றார்கள். பட் டணத்திற்கு அருகில் ஆற்றுநீரிற் சாக்கடைநீரும் கலக்கலாம். ஆற்றின் படுகைகளிற்பலவிதஓஷதிமலங்களும் பிராணிமலங்களுமிருக்கின்றபடியால் மழைபெய்யும்பொழுது இவைகள் கரைந்து ஆற்றுநீரில் ஓடிவந்து கலக்கும். பெரும்பாலும்மயானங்கள் ஆற்றங்கரையோரமேயிருப்பதால் அம்மயானங் களின் சாம்பல்களும் எலும்புகளும் ஆற்றிற் கொட்டப்படும். கால்நடைகளை ஆற்றில் எப்பொழுதும் குளிப்பாட்டுவார்கள். சாயக்காரர்கள் ஆற்றில் துணி களுக்குச் சாயந்துவைப்பார்கள். தோல் பதமிடும்சாலை, பஞ்சுநூற்கும் சாலை இவைகளின் யந்திரக் கழிவுஜலங்களும் சிற்சில சமயங்களில் ஆற்றிலேயே ஓடிவந்து கலக்கும். இவ்வாறு பலவிதக்காரணங்களால் ஆற்றுஜலம் பெரும் பாலும் அசுத்தமாக்கப்படலாம்.

ஜலம் நதிஜலமாகவிருந்தாலும்சரி: மற்றஜலமாகவிருந்தாலும் சரி; அந்த ஜலம்ஓடிவந்து அல்லது ஊறி நமக்குக்கிடைக்கின்ற இடம் எவ்வகை? அந்நாடு எவ்வகைநாடு? அதாவது எவ்வகை மட்பாங்குள்ளது என்பதை முதன்முதற் பார்க்கவேண்டும். பாறையிலிருந்து கசியும் ஜலம் பெரும்பா லும் பரிசுத்தமான ஜலமாகவிருக்கும்.

போதிமணற்றரையிலிருந்து ஊறும் ஜலம்;—இது அநேகமாய்ப் பரிசுத்தமாகவேயிருக்கும். கொள்ளிடநதியிற் பொதிமணல் அதிகம். அவ்விடத்தில் ஊற்று வெட்டி எடுக்கும் ஜலம் எல்லாவிதத்திலும் உத்தமமான ஜலம் என்பது வைத்தியர்களின் கொள்கை. எல்லாப் பொதி மணற்றரையும் ஒருவாறாகவிருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. அத்தரையில் உவர்சம்பந்தமிருக்குமாயின் அந்த ஜலம் அதிக பிரயோசனப்படமாட்டாது.

களிமண்தரையிற் கிட்டும் ஊற்றுஜலம்;—இவ்வகை ஊற்றுக்கள் வெகு சொற்பம். இவைகளிலுண்டாகும் ஜலம் நல்லஜலமல்ல.

களியும் மணலுங்கலந்த தரையிலூறும் ஜலம்;—இதுவும்முன்சொன்ன களியிலுண்டாகும் ஜலம்போலவே பரிசுத்தமான ஜலமாகமாட்டாது.

கசிவு நீர் :—இது மிகவும் அசுத்தம்.

சதுப்பு நிலத்திலிருந்து ஊறிவரும் நீர் :—இதில்பலஜைவத்திவர்க்கங்கள் அழுகிப்படிந்த மலமும் இன்னும் மற்றவிதமலமும் அதிகமாகவிருக்கும்

மயானத்திலிருந்தும்பிணம்புதைக்குமிடத்திலிருந்தும்ஊறிவரும்ஜலம்.—இதிற் பிராணிகள்அழுகின நாற்றசம்பந்தமும் மற்ற விஷமும் அதிகமாகவிருக்குமாகையால் வெகுஅசுத்தம்.

பாதாளகங்கைக்கிணற்றுக் கிட்டும் ஜலம் (Artesian wells);—இந்த ஜலம் வெகு ஆழத்திலிருந்து கிளம்பி வருவதால் இதில் சில வேளைகளில் அயஸ்சம்பந்தம் அதிகமாகவிருக்கும். இது அநேகமாய்ப்பரிசுத்தமானஜலம். அன்றியும் பூமிக்குள்ளிருந்து எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக ஆழத்திலிருந்து கிளம்புகின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகவெப்பமாகவுமிருக்கும். இதேகாரணத்தாற்றான் அதிக ஆழமான கிணற்றிலிருந்து கிட்டும் ஜலத்தை மற்றஜலத்தைக்காட்டிலும் பரிசுத்தமாகச்சொல்லுகிறார்கள்.

ஊற்றுஜலம்:—எவ்விதமான மண்ணின் வழியாக ஊற்றுஜலம் கசிந்து வருகின்றதோ அதைப்பொறுத்து ஊற்றின் ஜலம் சுத்தமா சுத்தமில்லையா வென்று நாம் சொல்லவேண்டும். ஆழமான ஊற்று என்பது அதிக முக்கியமல்ல. எவ்விதமான மண்வழியாக ஜலம் ஊறிவருகிறதென்பதைத்தான் நாம் அதிகமாகக் கவனிக்கவேண்டும். கிணற்றுஜலமும் ஊற்றுஜலமாகையால் அச்சலத்தைப்பற்றி நாம் சர்ச்சை செய்யும்பொழுதும் ஊற்றைப்போல் எண்ணியே சர்ச்சை செய்யவேண்டும். ஆனால் ஊற்றுஜலத்தைக்காட்டிலும் அதிகமான அசுத்தம் சிலவேளைகளில் கிணற்று ஜலத்திற் கலக்க அதிகக் காரணங்களுண்டு. கிணற்றின் மேலிருந்தபடியே பலவித அசுத்தங்கள்

கிணற்றுஜலத்தில் வழிந்து கலக்கலாம். பல பிராணிகள் மரம் மட்டைகள் விழுந்து அழுகலாம். காற்று சருகுகளையும்தூசியையும் கிணற்றில் அடித் துத் தள்ளலாம்.

ஆகையால் நமக்குப்பலவிதமாகக் கிடைக்கும் நீரை நாம் சீர்தூக் கிப்பார்ப்போமானால் எல்லாவிதத்திலும் அசுத்தத்தின் பயமே அதிகமாக விருக்கும். நாம் நம்மால் எவ்வளவுகூடுமோ அவ்வளவும் செய்து நமக்குக் கிடைக்கும் தண்ணீர் பரிசுத்தமான தண்ணீராகவிருக்க வழிதேடவேண் டும். எவ்வழியாக நமக்கு நீர் கிட்டுகின்றதோ அவ்வழியை எவ்வளவு வித மாக நாம் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டுமோ அவ்வளவு விதமாகவும் சுத் தப்படுத்திவைத்துக்கொள்ளக்கடமைப்பட்டவர்களாகவிருக்கின்றோம்.

நாம் முதலாவது அத்தியாயத்திலேயே பூமிக்குள் நீரோட்ட மிருக்கின்றதென்று சொல்லியிருக்கின்றோம். அந்த நீரோட்டமானது பலவித ஆழங்களிலிருக்கின்றது. அதிக சமீபத்திலிருக்கும் நீரோட்டம் பூமியிலிருந்து ஊறும் ஜலத்துடன் கலந்திருக்கும். ஆதலால் அந்த நீரோட் டத்திலிருந்து நாம் ஜலத்தை எடுப்பதாக விருந்தால் அது அவ்வளவு பரி சுத்தமாக விருக்காது. கிணற்றை ஆழமாகத்தோண்டி 100, 150 அடிகள் குடைந்து அதன் பிறகு ஊற்றை அடைவோமானால் அது வெகு பரிசுத்த மான நீராகவிருக்கும். அவ்வாறு கண்டு பிடித்த இடங்களிற்றான் குழல்களை பூமிக்குள்ளிறக்கி ஆர்டீஸன் கிணறு என்ற பாதாள கங்கைக்கிணறுகளை ஏற்படுத்துகின்றார்கள். அவ்வாறு கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நீரை அக்குழல் வழியாக வெளியே வருவித்துப் பலவிதமாக ஜனங்களுக்கு உபயோகப்படும் படி செய்கின்றார்கள். இவ்வார்டீஸன்கிணறுகளை நமது தேசத்தில் புதுச்சேரி யிற் காணலாம்.

ஜலாசயத்தில் உண்டாகும் அசுத்தங்கள்;—நாமிதுவரையில் இயல் பாய் பூமியின் சம்பந்தத்தால் ஜலத்திற்கு உண்டாகும் தீமைகளைப்பற்றிச் சொன்னோம். இவைகளன்றிக் கிருத்திரமமாய்ச் சில தீமைகள் ஜலத்துக் குண்டாகலாம். அவைகளைப்பற்றிவிவரிப்போம். பெரும்பாலும் இவ்விதத் தீமைகளை நகரத்திலுள்ளவர்களே அனுபவிக்க வேண்டியவர்களாவார்கள். ஏனெனில் ஒருநகரத்துக்கு வேண்டிய ஜலத்தைக்கட்டிவைக்கத்தான் நாம் கிருத்திரமமான ஜலாசயங்களை உண்டுபண்ணுகின்றோம்,

இச்சலாசயங்களுக்கும் குழல்களுக்கும் சமீபத்திலே சாக்கடை நாற் றம் அல்லது வேறுவித நாற்றமிருந்து குழல்களும் பாதுகாப்புக் குறை வாகவிருந்தால் நகரங்களிற் குழல்கள் வழியாக நமக்குக்கிடைக்கும் ஜலம்

அசுத்தமாய்விடும். அப்படி யில்லாமலிருக்க அடிக்கடி ஜலக்குழல்களைப்பரி சோதித்துக் கொண்டே யிருக்கவேண்டும். ஜலாசயத்திலிருந்து பீப்பாய் களிலும் தோற்பைகளிலுங் கையால் முகந்து ஜலத்தைநிரப்பி அதிகாரிகள் நகரத்து ஜனங்களுக்கு ஜலம்கொடுக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யலாம். இவ்வித ஏற்பாடுகளால் சுத்த ஜலம் கெட்டுவிடும். எப்பொழுதும் நிறுத்த அடைப் பான்போட்ட குழல்களையேவைத்து ஜலம் நேராக ஜனங்களுக்குக் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

ஜலத்தட்டு:—ஒரு நகரத்துக்கு வேண்டிய ஜலம் குறைந்தாலோ, அக் காரணத்தால் விளையும் தீமைகளுக்கு அளவேயில்லை: குளிக்கமுடியாது: துணிதுவைக்க முடியாது: வீடு வாயில்கள் நாறிப்போம்: சாக்கடைகள் கழுவ முடியா: எங்கும் துர்க்கந்தமே நிரம்பி நிற்கும். அத்துர்க்கந்தத்தால் அந் நகரம் முடிய விஷவாயுவே அதிகமாகப் பரவிநிற்கும். ஜனங்களுக்குத் தங் கள் உணவுகளைச் சித்தப்படுத்தவும் சரியான ஜலமிருக்கமாட்டாது. இவை களிவ்வாறாகவிருந்தால் அந்நகரத்து ஜனங்கள் எல்லாவித நோயாலும் வரு ந்துவார்கள். இவ்வாறு ஜலத்தட்டு வரும்பொழுதுதான் சருமசம்பந்தமான சொறி, சிரங்கு முதலிய நோய்களும், கண்வலி முதலிய வியாதிகளும் அதிக மாக உண்டாகின்றன. விஷஜ்வரத்துக்குச் சாக்கடைகழுவாததொன்றே மாதிருஸ்தானமாகவிளங்கும். ஜனங்களுக்குள் தேகபலமும், மனோபலமும் அவர்களுடைய உற்சாகத்துடன் குன்றும் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டு மா? அஜீர்ணம், மலபந்தம், வயிற்றுக்கடுப்பு, வாந்திபேதி, விஷஜ்வரம், நரம்புச் சிலந்தி இவ்வியாதிகள் நாம் உட்கொள்ளும் ஜலம் பரிசுத்தமாகவில்லாத கார ணத்தால் உண்டாவன.

நாம் குடிக்கும் நீர் நல்லது, நாம்குடிக்கும் நீர் எவ்வாறிருக்கவேண்டும் என்பதை விசாரிப்போம். பல வைத்தியர்கள் ஏற்படுத்திய சித்தாந்தங் களால் நாம் அருந்தும்நீர், (1) யாதொருவிதக் கசடுகளுமின்றி வெகு ஸ்வச் மாகவிருக்கவேண்டும். (2) அது ஒருவித மணமும் ருசியுமில்லாமலிருக்க வேண்டும். (3) அது குளிர்ச்சியாகவிருக்கவேண்டும். (4) அதைக்கொண்டு பருப்பு எளிதில் வேகவேண்டும். (5) அதில் நற்காற்றுச் சம்பந்தித்திருக்க வேண்டும்.

அவைகளை நாம் கூறினபிறகு இனி எந்தஜலத்திற் பருப்பு வேகவில் லையோ, எந்தஜலம் மணம்வீசுகின்றதோ அந்த ஜலத்தை பரிசுத்தமான ஜலமல்லவென்று நீக்கலாம்.

இவ்வாறு எல்லாவிதத்திலும் பரிசுத்தமான ஜலத்தை நாம் எவ் வாறு அடையக்கூடும் என்பதைப்பற்றி விசாரிப்போம்.

ஜலநிஷ்கர்ஷணம் (Distillation);—அதாவது நிஷ்கர்ஷண யந்திரத்தால் ஜலத்தைச் சோதித்து வடிகட்டிவாங்கி உபயோகிப்பது. இது எல்லாவிதத்தாலும் பரிசுத்தமான சலத்தை நமக்குத்தருகின்றது. ஆனால் இந்தவிஷயத்தில் நாம் ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டிய முறைகளிரண்டொன்று உண்டு. முதன்முதல் யந்திரத்தில் ஒட்டை ஒழுக்கு முதலியவைகளில்லாமலிருக்கின்றனவா வென்று செவ்வையாகப் பரிசோதிக்கவேண்டும். ஜலத்தை நிஷ்கர்ஷணம் பண்ணி அதை நாம் பிடித்துக்கொள்ளும் பாத்திரம் பரிசுத்தமாவென்று பார்க்கவேண்டும்.

ஜலத்தை வெந்நீராக நன்றாகக்காய்ச்சிக்குடித்தல் ;— நிஷ்கர்ஷணத்திற்கு அடுத்தபதவியில் இதைச்சொல்லலாம். இதன் முக்கியக்கருத்து நோயை விளைவிக்கும் வித்துக்கள் (*bacteria*) என்று சொல்லப்படும் பூச்சிகள் ஏதாவது ஜலத்திலிருக்குமாயின் அவைகளை ஜலத்தைக்கொதிக்க வைத்துக் கொல்லும் பொருட்டே. ஆகையால் நமது நாட்டார்கள் ஜலத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் அடுப்பிற்பதித்துவைத்து அது வெதுவெது என்றானதும் அதை அருந்துவதானது ஒருவிதபிரயோசனமுமில்லை. நன்றாக உலை நீர் போல் களகள வென்று நீரைப்பொங்கவிட்டுக் கொதிக்கவைத்தாற்றான் வெந்நீரருந்துவதாற் குணமுண்டு.

சிலசமயங்களில் மலைஜ்வர முதலிய நோய்களுண்டாகுமிடங்களில் வெந்நீரில் சுக்கு மஞ்சள் பனங்குருத்து இவைகளைத் தனியாகவாவது சேர்த்துப்போட்டாவது வெந்நீரைக் கொதிக்கவைத்துக் குடிப்பது வழக்கம். பனங்குருத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சுவதில் எல்லாவித விஷகுணங்களும் ஜலத்தைவிட்டு நீங்குகின்றனவென்பது நாட்டு வைத்தியர்களின் கொள்கை. அதைச் சில பிரசித்தஆங்கிலேய வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

ஆங்கிலேய வைத்தியர்கள் வெகு கெடுதலான ஜலத்தை நாம் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் விதியில்லாமற் குடிக்கும்படி நேரிட்டால் அச்சலத்தில் தேயிலை அல்லது கசப்பு வாதங்கொட்டை இவைகளைக் கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தல் வெகு நன்மை யென்றும், அந்த ஜலத்தின் தீமை முற்றிலும் அகற்றப்படுகின்றதென்றும் சொல்லுகின்றார்கள்.

சுக்கான் ஜலத்தை நாம் எப்பொழுதும் வெந்நீராக பண்ணியே அருந்தவேண்டும்; ஏனெனில் அவ்வாறு வெந்நீராகக் காய்ச்சும் பொழுது அதிலுள்ள சுண்ணும்பு அடியிற் றங்கிவிடும்.

தெளிய வைத்தல் ;—சிலசமயங்களில் நாம் ஊற்றுமுதலியஇடங்களில் எடுக்கும் ஜலம் பரிசுத்தமாகவேயிருக்கும். ஆனால் அதில் சிறுமணற்றுணுக்குகள் மிதக்கும். அதைச் சொற்பநாழிகை தெளியவைத்தால் சிறுமணற்கணங்கள் அடியிற் றங்கும். அப்புறம் வடிகட்டி நீரை உபயோகிக்கலாம். சிலர் தேற்றாங் கொட்டை முதலான சாதகங்களை ஜலத்திற் கலந்து தெளியச் செய்வதுண்டு. படிக்காரத்தைச் சொற்பம் பொடி பண்ணி ஜலத்திற் கலந்து வைத்தால் அது ஜலத்தின் மஷ்ட்டுகளைத் தெளியபண்ணும்.

ஜலத்தை வடிக்கட்டும் யந்திரம் (*Filters*);—பிருதியாக ஜலத்தை வடிகட்டி ஒரு நகரம் போன்ற பெரிய விடங்களின் உதவிக்குச் சித்தப்படுத்துவது மணல் அணைகள் மூலமாக அவ்வாறு வேண்டிய ஜலம் புகுந்து கசிவதென்பதை நாம் முன்னமேயே சொல்லி யிருக்கிறோம். இம்மணலணை வழியாக ஜலம் புகுந்து வெளிக்கிளம்பும் பொழுது அந்த ஜலத்திலிருக்கும் அசுத்தங்கள் அம்மணற்கணங்களில் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. அக்காரணத்தைப்பற்றியே அவ்வணையிற் சிறுமணல்களின்றிப் பெருமணல்களிருக்கும்படி நாம் செய்யவேண்டும். அன்றியும் அசுத்தங்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்தால் அவ்வாறு வடிகட்ட அவ்வணை உதவியாகமாட்டாதாகையால் அடிக்கடி அவ்வணையைச் சோதித்துப் புதிப்பிக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாக ஜனங்கள் அதிகமாக உபயோகிக்கும் வடிகட்டும் யந்திரம்;- நாம் மரத்தாலோ அல்லது மூங்கிலாலோ முக்காலிநாட்டி அதில் ஒன்றின்மேலொன்றாக 3 சட்டிகள்நிற்கும்படிசெய்து, முதலிரண்டு சட்டியின் அடியில்துளைவிட்டு, அவ்விரண்டு சட்டிகளிலும் முதற்சட்டியில் நல்ல மணலும் இரண்டாவது சட்டியில் அடுப்புக்கரியும்போட்டு, நீரை முதற்சட்டியில் விட்டு அது மணல்வழியாக இரண்டாவது சட்டியிலிறங்கும்படியும் இரண்டாவது சட்டிநீர் அடுப்புக்கரிவழியாக 3-வது சட்டியிலிறங்கும்படியும்செய்கின்றோம். அவ்வாறு மூன்றாவது சட்டியிலிறங்கின நீரைப் பரிசுத்தமான நீராக எடுத்து அருந்துகின்றோம். இவ்வாறு வடிகட்ட உபயோகப்படுத்தும் மணலையும் அடுப்புக்கரியையும் அடிக்கடி புதுப்பிக்கவேண்டும். அப்படிச்செய்ய சாத்தியப்படாவிட்டால் அடிக்கடி வெயிலிற்போட்டு உலர்த்தவேண்டும். அவ்வாறு செய்யாமல் அடிக்கடி அதேமணலையும் அதே கரியையும் உபயோகித்துவந்தால் அதனால் விஷம் ஜலத்தில் அதிகரிக்குமேயல்லது நீங்கமாட்டாது. ஆங்கிலேய வைத்தியர்கள் சிலர் அம்மணலைக் கொதிக்கக்கொதிக்கச் சட்டியிற்போட்டு வருப்பதாலும் பரிசுத்தமாகின்றது என்று சொல்லுகிறார்கள். அவ்வளவு சரியென்று அதை யெல்லாரும் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை.இவ்வகைமட்பாண்டத்தாலன்றிப் பலவிதக்கருவிகளிப்பொழுதுநமது

நாகரீகம் அதிகரிக்க அதிகரிக்கச் சலத்தை வடிகட்டுவதற்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளில் நாம் ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டிய முறைகள் என்னவெனில், நாம் எந்தக்கருவியை உபயோகித்தபோதிலும்சரி: அக்கருவியின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நாம் தனித்தனியே எடுத்துச் சுத்தம்செய்ய அவைகள் இணங்கவேண்டும். எதன்வழியாக நாம் நீரை வடிக்கட்டுகின்றோமோ அது அழுக்காகாதவண்ணம் நாம் அவைகளைப் பரிசுத்தம்பண்ணஏற்பட்டிருக்கு முறைப்படி பரிசுத்தம் பண்ணிவரவேண்டும்.

வடிகட்டும் கருவியின் அமைப்பானது, அதன் அங்கங்கள் ஏதாவது ஓர் உலோகத்தாற் செய்யப்பட்டிருக்குமாயின் அதினின்று உண்டாகும் அழுக்குக்கள் நாம் நமக்குச்குடிப்பதற்குச் சேகரிக்கும் நீர்த்தத்தில் சம்பந்திக்காமலிருக்கவேண்டும். வடியும் ஜலம் தடைப்பட்டு விழாமல் கடகடவென்று வடியும்படி இருக்க வேண்டும்.

ஜலம் எங்கிருக்கலாம் என்று கண்டுபிடிப்பதெப்படி? ஏதாவது ஒரு வெட்டவெளியில் அதாவது சமபூமிஸ்தலத்தில் எங்கு வெட்டினால் நீர் நமக்கு சீக்கிரம்கிடைக்கும் என்ற சர்ச்சையுண்டானால் எவ்விடம் புற்பூண்டு மிகுதியாகக் காணப்படுகின்றதோ அவ்விடத்தைத் தோண்டினால் ஜலம் சீக்கிரம் கிடைக்கும் என்பது ஒருபெரிய அடையாளம். ஏனெனில் அடியில் ஜலமிருப்பதாற்றான் புற்பூண்டுகள் அவ்வண்ணம் செழிப்பாகக் காணப்படுகின்றன.

புற்பூண்டுகள் காணப்படாவிடிற் காலையில் எவ்விடத்தில் அதிகப்பனி விழுந்திருக்கிறதோ அவ்விடத்தில் கீழ்நீர் சடுதியிற் கிட்டும்என்றும், எவ்விடத்திற் பூச்சிகள் மொய்க்கின்றனவோ அவ்விடத்தில் ஜலம் சமீபித்திருக்கும் என்றும் பிரசித்த தத்துவ சாஸ்திரிகள் சொல்லுகின்றார்கள்.

தண்ணீரைப்பற்றி 1882-ம்ஹு எப்பிரல்மீ 1-தேதி சென்னையில் டாக்டர் எம். ஸீ. பர்னல் (Dr. M. C. Furnell) துரை அவர்கள் தாம் செய்த ஒருபிரசங்கத்தில் நமது நாட்டார்கள் தண்ணீரின் குணகுணங்களைப் பற்றி நமது பழைய கிரந்தங்களில்எழுதியிருப்பதைச்சொல்லியிருக்கின்றார். அவைகளை நாம் இங்கு இவ்வத்தியாயத்தில் எடுத்துக்காட்டுவதால் நமது பெரியோர்கள் நாம் உபயோகிக்கவேண்டிய ஜலத்தில் வைத்திருந்த ஜாக்கிரதையை நமது நாட்டார்களுக்குக் நன்குவிளக்கி இவ்வத்தியாயத்தை முடிப்போம்:—தண்ணீரானது இவ்விந்துதேசத்தார் எல்லாரும் முக்கியமாய்க்கவனிக்கத்தக்க பொருளாம். ஏனெனில் மற்ற விஷயங்களைப்போலவே இந்தத் தண்ணீரினால் உண்டாகும் சௌக்கியாசவுக்கியங்களையும் இந்துக்கள்

வெகுகாலத்திற்கு முன்னமே அறிந்திருக்கிறார்கள். 1879-ம்வருஷத்திலே செய்த உபந்நியாஸத்தில் நான் குறிப்பித்திருப்பதுபோலவே இத்தேசத்தார்தாம் முதல்வைத்தியர்கள். இங்கிலாந்துதேசத்தார் சற்றும் நாகரிகமற்று காட்டுமிருகங்களைப்போல நிர்வாணமாய்த் திரிந்துகொண்டிருந்த காலத்தில் இத்தேசத்தார் மிகு சீர்திருத்தம்பெற்று வைத்தியத்தில் நன்றாய்த்தேர்ந்து வைத்தியத்தொழிலை நடத்துவதிலும் மிக்க வல்லவர்களாகி, அக்காலத்திலேயே தண்ணீரை உபயோகிக்கவேண்டிய விதத்தைப்பற்றியும் பாதுகாக்கவேண்டிய விதத்தைப்பற்றியும் விதிகளும் ஏற்படுத்தினார்கள். இதைப்பற்றி இத்தேசத்து வேதங்களிலும் தருமசாஸ்திரங்களிலும் விசேஷமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அவற்றுள் இரண்டொன்றை அடியில் குறிப்பிக்கிறேன்.

1. **யஜுர் வேதத்தின்** ஒருபாகமான ஆரணத்திலே "தண்ணீரிற் காறி உமிழாதே; மலமூத்திரங்களைத் தண்ணீரில் விடாதே; தண்ணீரில் ரத்தத்தைப் பெருக்காதே; மயிர், நகம், சாம்பல், எலும்பு இவைகளைத் தண்ணீரில் எறியாதே; அழுக்குத்துணியைத் தோய்க்காதே; அப்படிச் செய்தால் நமக்குக்கடவுள் கொடுத்திருக்கும் நன்கொடைகளைத் துர்விநியோகப்படுத்தி அவரை அவமதிப்பதாகும்"என்றிருக்கிறது.

2. ஸ்மிருதிகளிலும் இதைப்பற்றிவிசேஷமாகச் சொல்லியிருக்கின்றது. அவையாவன:— நமக்கு அறிமுகமில்லாத ஒருவன் காய்ச்சியநீர், நுரைத்ததண்ணீர், (இது சேடாத்தண்ணீராயிருக்கலாம்) அழுக்கடைந்த தடிப்பானதண்ணீர், கெட்டநாற்றமுள்ளதண்ணீர், குமிழியிட்டுக்கிளம்புகிறதண்ணீர், வெந்நீர், மண்கலந்த தண்ணீர், உப்புத்தண்ணீர் இவ்வெட்டுவிதமான தண்ணீரையும் குடிக்கக்கூடாது என்று **யாக்ஞியவல்கியர்** விலக்கியிருக்கிறார்.

கண்ணோவுக்காரர், காதிலாவது தலையிலாவது சிரங்குள்ளவர்கள், காக்கைவலியுள்ளவர்கள், புண்ணுள்ளவர்கள், க்ஷயரோகம், குஷ்டம், வைசூரி அதிசாரபேதி, விஷபேதி முதலிய தொத்துநோய் உள்ளவர்கள் இவர்களெல்லோரும், குளித்தும் துணிதோய்த்தும் அழுக்காக்கின ஏரி குளங்களில் ஸ்நாநம் பண்ணக்கூடாதென்று **சாதாதபர்** மறுத்திருக்கிறார்.

3. **ஸ்ரீமத்ராமாயணம்** அயோத்தியாகாண்டத்தில் பரதர் பிரதிஞ்ஞை பண்ணும்போது ஸ்ரீராமரைக் காட்டுக்குப்போகும்படி அநுமதி கொடுத்தவன், குடிக்கிறதண்ணீரைக் கெடுப்பவனுடைய பாவத்திற் போகக்கடவான் என்று சபதம்பண்ணியிருக்கிறார். இதைப்பார்க்கையிற் குடிக்கிற

தண்ணீரைக்கெடுப்பதனால் உண்டாகும் பாவம் ஒருவனை நரகத்திற் சேர்க்கத்தக்க அவ்வளவு கொடியதென்று பரதன்கருதியதாய்த்தெளிவாகின்றது.

4. **பாகவதபுராணத்திற்** பதினோராவது ஸ்காந்தத்திலே உத்தவகீதையில், அழுக்சற்ற துணியினால் வடிகட்டினதண்ணீர் தவிர மற்றத் தண்ணீரைக் குடிக்காதிருக்கும்படி கண்ணன் உத்தவருக்கு உபதேசித்திருக்கிறார்.

5. மனிதருடைய கை கால் முதலிய அவயவங்களைக் கழுவி மிகுந்த தண்ணீரையும், ஒருவன்குடித்து மிகுந்ததண்ணீரையும், வண்ணான்துறை, சண்டாளர் முதலிய இழிஜனங்கள் குளிக்குமிடம், மாதவிடாய்ப்பெண்கள், பிரசவித்தபெண்கள் இன்னும் மற்ற அழுக்குள்ள ஜனங்கள் இவர்களெல்லோரும் ஸ்நாநம் பண்ணுமிடம் இவற்றை அடுத்துள்ள தண்ணீரையும் ஒருவரும் உபயோகிக்கக்கூடாதென்று **யாக்ஞியவல்கியர்** மறுபடியும் நிஷேதித்திருக்கிறார்.

6. மலமூத்திரங்கள், எச்சில், அழுக்குத்துணி முதலியவை, ரக்தம் இவைபோன்ற விஷவஸ்துக்களைத் தண்ணீரில் விடாமலிருக்கவேண்டுமென்று **மனுதர்மசாஸ்திரத்தில்** நான்காவது அத்தியாயத்திலே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

மூன்றாம் அதிகாரம்.—உத்விருஷ்டங்களை யகற்றல்.

Chapter III.—Removal of Excreta.

(உத்விருஷ்டம் - என்றால் வெளியில் விடப்பட்டவைகள்என்று அருத்தம். அதாவது மலம், மூத்திரம் முதலியவாம் &c.)

நகரங்களிற் பெரும்பாலும் விளையும் பெரும் நோய்கள் யாவையும் அந்நகரங்களிலிருக்கும் உத்விருஷ்டங்கள் செவ்வையாக அகற்றப்படாததினால் விளைகின்றன என்பது சுகசந்தர்சனசாஸ்திரிகளின் கொள்கை. அது முற்றிலும் உண்மையே.

அதிக ஜனசங்கமில்லாத இடங்களாகிய கிராமங்களில் வசிக்கும் கிராமவாசிகள் தங்கள் இருப்பிடங்களுக்கு வெளியில் தங்கள் தேகபாதைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளுகின்றார்கள். ஆகையால் உத்விருஷ்டத்தின் கெடுதல் அவர்களுக்கு உண்டாகின்றதில்லை. அதுமட்டுமல்ல, நகரத்தில் நோயைவிளைவிக்கும் உத்விருஷ்டம் கிராமத்தில் நமது கிராமவாசிகளுடைய நிலங்களைச் செழிப்பாகச்செய்யும் எருவாகின்றது. அதிக ஜனஸங்கம் நிரம்பிய நகரவா

சத்திற்ருன் உத்ஸிருஷ்டம் அந்நகரத்துக்கு விஷமாகமுடிகின்றது. அதை அப்போதைக்கப்போது அகற்றிவிடாமலிருந்தால் நகரத்தின் மட்டமை, நீர், வாயு எல்லாம்கெட்டுப் பெருநோய்கள் உண்டாகின்றன.

நகரவாசிகளுக்கு இவ்வாறு நோயை விளைவிக்கும் உத்ஸிருஷ்டம் கிருஷீவலர்களுக்கு அதாவது பூமியைச் சீர்திருத்திப் பயிர்செய்து ஜீவிப்பவர்களுக்கு வெகு உபயோகமாகவிருக்கின்றது. ஏனெனில் உத்ஸிருஷ்டத்தை பூமியில் எருவாகப் போட்டால் அதைவிட அப்பூமியைச் செழிக்கச்செய்யும் எரு வேறொன்றுமில்லை. ஆகையால் சுகசந்தர்சன சாஸ்திரங்களில் உத்ஸிருஷ்டத்தை எவ்விதமாய் நகரத்தைவிட்டு அப்போதைக்கப்போது அகற்றுகின்றதென்றும், அவ்வாறு அகற்றப்பட்ட உத்ஸிருஷ்டம் வீண்போகாமலும் தேகத்துக்கு நோயை விளைவிக்காமலும் பூமியிற் புதைக்கப்பட்டுவிடின் பூமியைச் செழிக்கச் செய்கின்றபடியால் எவ்வாறு அதை அவ்வுபயோகத்துக்குக் கொண்டுவந்து பொருளாக்குகின்றது என்றும் எப்பொழுதும் யோசிப்பது வழக்கம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் சராசரி தினந்தோறும் தனது தேகத்தைவிட்டு 7-அவுன்ஸ் மலத்தையும் 50 அவுன்ஸ் ஜலத்தையும் (மூத்திரத்தையும்) கழிக்கின்ருன் என்பது பிரசித்த வைத்தியர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் கணக்கு. சிலர் அதிகமாகக்கழிக்கலாம். சிலர் குறைவாகப்போக்கலாம். பெண்டுகளும் குழந்தைகளும் புருஷர்களைவிட குறைவாகப்போக்குகின்ருர்கள். காய்கறிகளைப் புசிக்கின்றவர் அதிகமலத்தையும் மாம்சங்களைப்புசிக்கின்றவர்கள் அதற்குக்குறைவான மலத்தையும் கழிக்கின்ருர்கள். இவைகளையெல்லாம் யோசித்துச் சராசரி ஏற்படுத்தும்பொழுது ஒவ்வொருவனும் நாம் முற்கூறியபடி மலத்தையும் ஜலத்தையும் கழிக்கின்ருன் என்ற கணக்குத் தெரியவருகின்றது.

சாக்கடைகள், நமது வீடுகளிலும் வாசஸ்தலங்களிலும் அழுக்கு முதலியவைகளை அலம்பிவிட்டால் அவ்வாறு அலம்பிவிடப்பட்ட ஜலத்தையும், மழை ஜலத்தையும் இன்னும்ஒருவீட்டில் அசுத்தமாகச்செய்யப்பட்டுக்கழித்துவிடப்படும் ஜலத்தையும் வெளியிற்கொண்டுபோகக்கட்டப்பட்டிருக்கும் சாதனங்களாம். இவ்வாறு அகற்றப்படும் சாக்கடை ஜலத்தில் மனிதர்களுடைய மலமூத்திரங்கள் சம்பந்தப்படும். இவ்விதமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்தும் அகற்றப்படும் ஜலத்தை நாம் சிறு சாக்கடைவழியாக அகற்றிப்பொதுவாகத் தெருவிற்போகும் பெருஞ்சாக்கடையிற் கொண்டுபோய்விடுகின்ரேம். இவ்வாறு சிறுசாக்கடைகளும் ஒவ்வொரு பட்டணத்திலுமிருந்தே தீரவேண்டும்.

முதன்முதல் இச்சாக்கடைகளெல்லாம் சாதாரணமாகப் பூமியிற் சிறு வாய்க்கால்களாக வெட்டப்பட்டு உண்டாயிருக்கவேண்டும். அதன்பிறகு நாகரீகமதிகரிக்க அதிகரிக்க அச்சிறுவாய்க்கால்கள் நமது தேகசௌக்கியத்திற்காகவும் பார்க்கும்பொழுது அழகாகத் தோன்றுவதற்காகவும் செங்கல், கருங்கல், சுண்ணும்பு, சிமிட்டு முதலிய சாதனங்களாற் கட்டப்படும். அதிக நாகரீகம் நிரம்பிய லண்டன் முதலான நகரங்களில் இரும்புக்குழாய்களாலும் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. லண்டன்நகரத்து பூமியில் ஒருபெரும்வலை விரித்ததுபோல் இச்சாக்கடைக்குழல்கள் பதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவாம்.

சிறிதுளி பெருவெள்ளம் என்பதுபோல இவ்வாறு ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்து சேரும் சாக்கடைத் தண்ணீர் ஒவ்வொரு பட்டணத்திலும் ஒரு பெரும் சாக்கடைஆறாக மாறுகின்றதை நாம் ஒருவாறு நமது நகரமாகிய சென்னையிற் பார்க்கலாம். இச்சாக்கடையிற் சேரும் பலவித துர்க்கந்தங்கள் பலவிதமாக நமது தேகசௌக்கியத்தைக் குறைக்கின்றபடியால் இவ்வாறுண்டாகும் தீங்கை எவ்வளவு சீக்கிரமாக அகற்றுகின்றோமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாக நமக்குச் சௌக்கியம் உண்டாகும் என்பது சொல்லவும் வேண்டுமோ?

மலம் மூத்திரம் சாக்கடைத்தண்ணீர் இவைகள் நமக்கு எவ்வளவோ தீங்கை விளைவிக்கின்றவைகளாகவிருந்தபோதிலும், புற்பூண்டுகளுக்கு இவைகள் தாம் முக்கியமான எருவாகின்றனவென்பது சாஸ்திரானுபோதிகளின் கொள்கை. அதை நாம் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். ஆகையால் உத்விருஷ்டங்கள் புற்பூண்டுகளுக்கு ஆகாரமாயிருக்கின்றன. அப்புற்பூண்டுகள் மானுடர்களாகிய நமக்கு ஆகாரமாகின்றன. ஆனதுபற்றி நமக்குப் பெருந்தீனியாக முதன்முதல் ஏற்படும் இவ்வுத்விருஷ்டங்களைநம்மைவிட்டு அகற்றி, அவைகளை,நமக்கு உணவாக ஏற்படும் புற்பூண்டு முதலிய பயிர்களுக்கு இவ்வாறு உபயோகிக்கலாம் என்ற வழியை நாம் தேடவேண்டும். அவ்வழிகளில் வெகு சுலபமானதும் வெகு முக்கியமானதும் சாக்கடைத்தோட்டங்கள் தாம் (Sewage farms).

ஒவ்வொரு நகரத்திலுமுண்டாகும் மலஜலங்களைப் பெருஞ்சாக்கடைவழியாக அந்நகரத்துக்கு வெளியே கொண்டுபோய்த் தேக்கி அச்சாக்கடைஜலத்தைப் பூமியில் இறைத்து பாயும்படிசெய்து தோட்டங்களை உண்டுபண்ணுவதுதான் நமது தேக சௌக்கியத்திற்கு நாம் செய்யவேண்டிய முறை.

இப்படியாவது சிரமப்படுவானேன்? என்று தோன்றலாம்; வேறுவிதியில்லை. பட்டணம் என்று ஒரு பெரியவிடம் ஏற்படும்பொழுது அப்பட்ட

ணத்திற் சாக்கடையும் உண்டாகவேண்டும். அவ்வாறுண்டாயிருக்கும் சாக்கடையால் நமக்கு விளையும் தீங்கை நாம் நீக்கவேண்டுமல்லவா? அதை நீக்கச் சாக்கடைத் தோட்டங்கள்தாம் முக்கியகாரணம். ஒவ்வொருவனும் சிறிது புத்தியுடன் யோசித்துப் பார்ப்பானேயானால் கிராமங்கள் உள்பட எந்த ஊரிலும் குப்பை முதலிய எருப்போடாமல் ஒருபயிரும் விளைகின்றதில்லை யென்பது தோன்றும். ஒவ்வொரு நிலமும் நமக்கு இரண்டொருதடவை விளைவைக்கொடுத்துவிட்டு மறுபடி நன்றாக விளையும் சக்தியையிழக்கின்றது; அவ்வாறுகுறைந்த சக்தியை மறுபடி அந்நிலத்திற்குக் குப்பை கூளமிவைகளைப்போட்டு நாம் திரும்பிவரச்செய்து பயிரிடுகின்றோம்.

இக்குப்பை கூளங்களில் எச்சக்தியிருக்கின்றதோ அதே சக்தி சாக்கடைநீரிலிருக்கின்றது என்று சாஸ்திரானுரோதிகள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். அப்படியிருக்குஞ் சாக்கடைநீரை நாம் என் தோட்டத்துக்கு உபயோகித்து அவ்வாறு செய்வதால் இருவிதலாபத்தை அடையக்கூடாது? முதல் லாபம் அச்சாக்கடை ஜலம் நகரத்தில் நின்று நமது தேகத்தின் சௌக்கியத்தைக் கெடுக்காமலப்போதைக்கப்போது அகற்றப்படுவது. இரண்டாவது லாபம் அச்சாக்கடைஜலம் நமக்கு வேண்டிய பயிருக்கு எருவாக உபயோகிக்கப்படுவது. எவ்வளவுதூரம் நாம் இச்சாக்கடைநீரை நகரத்துக்கு வெளியே கொண்டுபோகலாமோ அவ்வளவுதூரம் கொண்டுபோய் அங்கு அதைத்தேக்கி அது எவ்வளவுதூரம் பாயுமோ அவ்வளவுதூரம் தோட்டமுண்டாக்கி அந்த ஜலத்தை அத்தோட்டத்திற் பாய்ச்சிப் பயிருண்டாக்க வேண்டும். நமது இராஜதானியிற் சென்னை முனிசிபாலிடியார் இவ்வாறுண்டாக்கியிருக்கும் புற்றோட்டங்களைப்பாருங்கள். ஜனங்களுடைய சௌக்கியத்துக்கு விளையும் தீமை அகற்றப்பட்டதுடன் முனிசிபாலிடியார்களுக்கு இந்த ஏற்பாடு பொருளைக்கொடுக்கின்றது.

சிறு சாக்கடைகள் வீடுகள்தோறும் கட்டப்பட்டு அவ்வீடுகளிலிருக்கும் அசுத்தங்களையகற்றிப்பெருஞ்சாக்கடைகளிற் றள்ளுகின்றன. சிறு சாக்கடைகளைக் கழுவிச்சரியாகவைத்துக்கொள்ளுவது ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரனையுஞ் சேர்ந்ததாகவிருக்கின்றது. நமது தேசத்தில் வீட்டுக்குட் கட்டப்படும் சாக்கடைகள் பெரும்பாலும் செங்கற் சுண்ணாம்பாற் கட்டப்படுகின்றன. அவைகளின் வழியாக ஜலம் கசிந்து பூமிக்குள் இறங்காதவண்ணம் தடியாக சிமிட்டுகள் போட்டுக்கட்டுவது வெகு முக்கியம். அமெரிக்கா தேசத்தில் வீட்டுச்சாக்கடைகளையும் நன்றாக இரும்புக்குழல்களைக்கொண்டு கட்டிச் சந்துகளிலும் ஜலம் கசியாதவண்ணம் ஈயம் முதலியவைகளை உருக்கி ஊற்றுகின்றார்கள்.

வீட்டிலிருந்து நாற்றத்தை அகற்றிக்கொண்டு ஓடும் சிறு சாக்கடை வீட்டுக்குமுற்றிலும் வெளியிற்சென்று பெருஞ்சாக்கடையிற் கலக்கவேண்டும். இதன் முக்கியக்கருத்து பெருஞ்சாக்கடைக்குள்ளுண்டாகும் நாற்றம் சிறு சாக்கடையிற்கலந்து வீட்டுக்குட்புகுந்து அங்கிருக்கும் வாயுவை விஷவாயுவாக மாற்றக்கூடாதென்பதாம். இதற்காகவே ஒவ்வொரு வீட்டுச் சிறுசாக்கடையும் பெருஞ்சாக்கடையில் தனித்தனியேகலப்பதும். அவ்வாறு கலக்கப்படுமிடங்கள் பெருஞ்சாக்கடைக்கும் சிறுசாக்கடைக்கும் நடுவிற் சிறிது இடைவெளி யிருக்கும்வண்ணம் பிரிந்துமிருக்க வேண்டும். பெரும் சாக்கடைகள் ஜலம் கசியாத கெட்டிக்குழல்களாற் பெரும்பாலும் கட்டப்படுகின்றன. இக்காலத்தில் நன்றாகச் சிமிட்டுபோட்டுக்கட்டுவதால் ஜலம் பூமிக்குள் கசிவது நின்றுவிடுகின்றபடியால் சிமிட்டாலும் கட்டுகின்றார்கள். பல குழல்களைக்கொண்டு பெருஞ்சாக்கடை கட்டப்படுகின்றபடியால் அக்குழல்களை யிணக்குமிடங்கள் ஜலம் சிறிதேனும் கசியாதவண்ணம் நன்றாக ஈயம் காய்ச்சிவிடப்பட்டு இணக்கப்படவேண்டும். சிறுசாக்கடை பெருஞ்சாக்கடையிற் கலக்குமிடங்கள்தோறும் இடைவெளி யிருப்பதற்கும் அவ்விடைவெளியிற் கிளம்பும் நாற்றம் வீட்டுஜனங்களை வருத்தாமலிருப்பதற்கும் தற்காலம் நமது சென்னையின் ஒருபாகமாகிய மைலாப்பூரில் அச்சந்திகளிற் குழல்களை நிறுத்தி, அக்குழல்களை ஆகாயம்பார்த்து ஓங்கி நிற்கச்செய்து, ஒவ்வொருவீட்டின் உயரத்துக்குத் தக்கபடி உயரம்வைத்து அதன் வழியாகப் பெருஞ்சாக்கடையிலுண்டாகும் நாற்றத்தை வீட்டுக்குட் புகவிடாமல் ஆகாயத்தைநோக்கிச் செல்லும்படி செய்திருக்கின்றார்கள். தற்காலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றசுகாதாரமுறைகளுக்குள் இது வெகு உயர்ந்த முறையென்றும் இதனால் தேக சௌக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதிற் சிறிதும் ஐயமில்லை என்றும் சொல்லவேண்டும். ஏனெனில் அவ்வாறு பெருஞ்சாக்கடைக்குள்ளுண்டாகும் நாற்றம் வீட்டின் உயரத்துக்கு அதிகமான குழல்வழியாய் ஆகாயத்திற்கலக்கிறது. 'சமுத்திரத்திற்பெருங்காயம்கலந்ததுபோல்' என்ற பழமொழிப்படி அவ்வாறு வெகு உயரத்திற் கலக்கும் விஷவாயு நமதுசௌக்கியத்துக்கு ஒருவிதக்குறைவும் செய்யாமல் ஆகாயத்திற்கலந்து அவ்விடத்திலிருந்து பலவாறு மாறிவிடுகின்றது.

இரும்புக்குழல்களாலும், சுண்ணம்பு, சிமிட்டு, செங்கல் இவைகளால் வெகு கெட்டியாகக் கட்டப்பட்ட குழல்களாலும் அமைக்கப்படும் பெரிய சாக்கடைகள்தாம் தேகசௌக்கியத்திற்கு ஒருவி தக்குறைவையும் உண்டாக்காமலிருக்கும். இக்குழல்களும் கட்டிடங்களும் உருண்டவடிவமாகவேயிருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் தண்ணீர்தங்காமல் ஓடும். இவ்வாறு அமைக்கப்படும் சாக்கடைகளை அடிக்கடி பரிசோதித்துப்பார்க்க அங்கங்குச்சிறு

துவாரங்கள், ஒருமனிதன் இறங்கிச் சோதிக்க இடங்கொடுக்கும்வண்ணம், ஏற்படுத்தவேண்டும். இதை மான்ஹோல் (Manhole) மனிதன் இறங்கும் துவாரம் என்றே சொல்லுகின்றார்கள். இத்துவாரங்கள் இரும்புக்கதவுகளால் அழுத்தமாகச்சாத்தப்பட்டிருக்கவேண்டும். அவ்வாறு செய்யாதபக்ஷத்தில் அதன்வழியாய் எப்பொழுதும் நாற்றக் காற்று வீசிச் சுகக்குறைவை விளைவிக்கும். முதன்முதல் நன்றாகத் தண்ணீரைவிட்டுச் சாக்கடைகளைக் கடகடவென்று ஓடச்செய்யவேண்டும். மனிதனைக்கொண்டு சோதிப்பதற்கு முன்னமே இவ்வாறு சாக்கடைகள் ஒருவாறு சோதிக்கப்படவேண்டும். வீட்டிலிருந்து ஓடிக்கலக்கும் சிறு சாக்கடைகளைச் சுண்ணும்புகலந்த ஜலத்தை ஊற்றிக்கழுவவேண்டும். பெருஞ்சாக்கடைகளை ஸமிருத்தமாகத் தண்ணீர் ஓடச் செய்துவைக்கவேண்டும். இதைத்தான் நிரம்பவிட்டுக்கழுவுதல் (Flushing) என்பார்கள். அவைகளில் உண்டாகும் கெட்டகாற்று வெளியே செல்லுவதற்கும் நற்காற்று உள்ளே புகுவதற்கும் ஆங்காங்கு வழிகள் அவசியமாகவைத்தே பெருஞ்சாக்கடைகளைக் கட்டவேண்டும். இவ்வாறு வழிவைப்பதற்கு ஒரு முறையை எடுத்துக் காட்டுவது சாத்தியமாகாது. ஏனெனிற் பெருஞ்சாக்கடைகள் அவைகள் ஓடுகின்ற இடங்களுக்குத் தக்கபடி கோணலாகவும் நேராகவும் கட்டப்பட்டிருக்கலாம். ஆகையால் எவ்விடத்தில் நாற்றம் அதிக பலமாக வெளிக்கிளம்பலாம் என்று தோன்றுகிறதோ அவ்விடங்கள்தோறும் அந்நாற்றம் வெளிப்போகவழியும் அமைக்கவேண்டும். ஒரு பிரதான முறையைமட்டும் நாம் எப்பொழுதும் மனதில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அது யாதெனில் நீர் ஓட்டம் ஓடும்திசையேயாம். அத்திசையை அனுசரித்தே நாற்றம் வெளிக்கிளம்ப வழியை நாம் அமைக்கவேண்டும்.

பெருஞ்சாக்கடையைக் கழுவிவிடப் போதுமான ஜலமில்லாததாலும் ஏதாவது சாக்கடையில்அடைத்துக்கொண்டு ஆங்காங்குச்சாக்கடைஎதிர்த்து நிற்பதாலும் சாக்கடை சரியாகக் கழுவாமற்போகலாம். அக்காரணங்களால் உண்டாகும் அஸௌக்கியத்திற்கு அளவேயில்லை. அப்பொழுது சாக்கடை கழுவுகிறவன் சாக்கடையிலிறங்கி அதில் நிற்கும் அசுத்தங்களை வாரி வெளிப்படுத்தவேண்டும். ஸமிருத்தமாய் ஜலம் ஓடச்செய்து கழுவுவதுதான் உத்தமமென்பதும் மற்றவிதங்கள் அவ்வளவு சுத்தமல்லவென்பதும் சுகசந்தர்சனசாஸ்திரிகளின் கொள்கைகள்.

சாக்கடைத்தண்ணீரை யிறைத்துத் தோட்டம் உண்டாக்குவதைப் பற்றி(Sewage farms) நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருக்கின்றோம். சிலவிடங்களிற் பெருஞ்சாக்கடைத் தண்ணீரை, சிமிட்டாலும் கல்லாலும் கட்டிய பெரியகுளங்களிற்றேக்கி அந்நீரிலிருக்கும் கனபதார்த்தங்களை எல்லாம்

அக்குளத்தினடியிற் படியச்செய்து நீரைமட்டும் அக்குளத்தின்வாயால் மற்றொரு சிறுகுளத்தில் வழியச்செய்து அவ்வாறு வழிந்தநீரை ஒருவிதப் பிரயோஜனத்துக்கும் உள்ளாக்காமல் வீணாய் இறைத்துவிடுவது வழக்கம். நீரை இவ்வாறு அகற்றியபிறகு முதற்குளத்தின் அடியிற்படிந்த கனபதார்த்தங்களை வெளியிலெடுத்து உலர்த்தி மண்ணுடன் கலந்து நாற்றத்தால் ஒருவிததேக அசௌக்கியமும் உண்டாகாதபடி செய்வார்கள். இது சரியான முறையன்று. தோட்டத்திற்காக இத்தண்ணீரை அதிலிருக்கும் கனபதார்த்தங்களுடன் உபயோகிப்பதே நேரான முறையென்று இக்காலத்தில் எல்லா சுகசந்தர்சன சாஸ்திரிகளும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

சாக்கடைத்தண்ணீரைக் கடலிற்போக்குவது;—இம்முறையை நமது சென்னையில் நாம் பார்க்கலாம். இவ்வாறு நாம் சீராகச்செய்யவேண்டுமானால் சமுத்திரநீர்மட்டத்திற்குக் கொஞ்சம் பள்ளமாகவே அச்சாக்கடை சமுத்திரத்திற்கலக்கும் துவாரத்தை வைத்து அத்துவாரத்தின் வழியாகச் சமுத்திரநீர் எதிர்த்துச்செல்லாதவண்ணம் கெட்டிக்கதவுகள் போட்டுக் கடல் உள்ளடங்கியிருக்கும் வேளைகளிற் சாக்கடை வாயைத் திறந்துவிட்டு சமுத்திரம் உயரும் வேளையில் அவ்வாயைமூட ஏற்பாடுசெய்யவேண்டும்.

சாக்கடைத்தண்ணீரை நதியிற் கலப்பது:—சாக்கடையைச் சிலவிடங்களில் நதியில் விடுகின்றார்கள். இவ்வாறு விடுமிடங்களிற் சாக்கடைவாயிற் சல்லடைபோன்ற கதவுகளையமைத்து, அக்கதவுகளின் உட்பக்கத்திற் கனபதார்த்தங்களைத்தேக்கி, வெளியில் வாரி எறிந்து, சாக்கடைநீரைமட்டும் ஆற்றுநீரிற்கலக்க ஏற்பாடு செய்கின்றார்கள். இவ்வாறு இவர்கள் செய்வது அச்சாக்கடைநீரில் விஷமில்லை என்றும் அதிலுள்ள கனபதார்த்தங்களிற்றான் விஷமிருக்கின்றதென்றும் அபிப்பிராயம்கொண்டதனாற்போலும். இது முற்றிலும் தப்பான அபிப்பிராயம். அதிக விஷம் பெரும்பாலும் சாக்கடைநீரிலேயேயிருக்கின்றது. நதிஜலத்தில் சாக்கடைஜலம் ஒருபொழுதும் கலக்க இடங்கொடுக்கக்கூடாது.

சாக்கடைத்தோட்டம்:—நாம் முற்கூறியபடி சாக்கடைநீரை முற்றிலும் தோட்டங்களுக்குப்பாய்ச்சி எருவாகப்பண்ணிப் பயிரிடுவதுதான் எல்லாவிதத்திலும் உயர்ந்தமுறை. இவ்வாறுண்டாக்கப்படும் தோட்டம் அச்சாக்கடைநீர் பாய்ச்சப்படும் காலின் இருபக்கங்களிலேயும் அவஸர்ப்பிணியாக (sloping) இருக்கவேண்டும். சாக்கடை நீர் சரேலென்று எங்கும் ஒரே பிரமாணமாகப் பாயவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அதிலிருக்கும்எரு பூமியின் மேல் எங்கும் சம்பந்திக்கும். இவ்வெருவால் சில புற்கள், கிழங்குகள், பருப்பினத்தைச்சேர்ந்த காய்கறிகள் முதலியன வெகு செழிப்பாய் விளைகின்

றன. நமது சென்னையில் விசேஷமாய் இச்சாக்கடை ஜலத்தாற் பைம்புல் பயிரிடுகின்றார்கள். வெகு ஏராளமாயும் வெகு செழிப்பாயும் அப்புல் விளைகின்றது. சென்னையிலுள்ள தனவான்கள்வீட்டுக் குதிரைகளுக்கு இப்புல் முக்கிய உணவு. இவ்வாறு உண்டாகும் புல் முதலிய பதார்த்தங்களால் உடம்பிற்கு ஒரு விதத்தீங்குமில்லை. பூமி அடிக்கடி எருவை வாங்கிக்கொள்ளுவதால் அதன் கொழுப்புக்குறைவுபடாமல் எப்பொழுதும் விளைவைக் கொடுக்கின்றது.

இத்தோட்டங்களை உண்டாக்குவதில் நாம் கவனிக்கவேண்டியது முக்கியமாக ஒன்றுண்டு. இத்தோட்டங்கள் ஜனங்கள் குடியிருக்குமிடங்களுக்குச் சமீபத்திலிருந்தால் அச்சாக்கடைநீர் இறைபடும்பொழுது உண்டாகும் நாற்றம் ஜனங்களுடைய சுகத்தைக்கொஞ்சம் மாற்றும். பூமியிற்கலந்த பிறகு ஒருவித உபத்திரவத்தையும் உண்டாக்காது. ஏனெனில் அந்நாற்றம் அந்நாற்றஜலம் அந்நாற்றமண் முதலியவை எல்லாம் பூமியிற்படிந்து ஒஷதிகள் ஆகர்ஷித்து வளரப்பெறும் எருவாகும்.அத்தோட்டங்கள் கிணறுகளுக்கு அருகேயிருந்தால் அத்தோட்டத்தின் மண்ணிற்பதியும் சாக்கடை ஜலம் அடித்தரையிற் கசிந்து ஒருகால் அக்கிணற்றுஜலத்தைக் கெடுக்கலாம். நகரத்துக்கு வெகுதூரம் சாக்கடைகளைக்கொண்டுபோவதால் இத்தீமையை நாம் முற்றிலுமகற்றலாம். அல்லது தோட்டங்களை விசாலமாகப்பண்ணிப்பூமிக்குள் 4-5-அடிமட்டும் அச்சாக்கடைநீர் படியும்படி செய்து அதன்மேல் நாம் ஒஷதிவர்க்கங்களை உண்டாக்கிவரவேண்டிய ஜாக்கிரதையைச் செய்துவந்தால் அந்நான்கு ஐந்து அடிக்குள்ளேயே இவ்வோஷதிவர்க்கங்கள் எல்லா மலத்தையும் அந்நீரிலிருந்து ஆகர்ஷித்துக்கொண்டு கூடியமட்டும் சுத்தஜலமே அடித்தோட்டத்திலிறங்கும்படிசெய்யும். இவ்வாறு சாக்கிரதையாகவிருப்பதால் இத்தீங்கை நாம் அகற்றலாம்.

சாக்கடை அவசியம்:—நகரவாசம் பண்ணவேண்டியது எவ்வாறு பல காரணங்களால் ஏற்பட்டிருக்கின்றதோ அவ்வாறே நகரம் ஒன்று ஏற்பட்டால் அதிலுண்டாகும் உத்ஸிருஷ்டங்களை அகற்றச் சிறுசாக்கடைகளும், பெருஞ்சாக்கடைகளும்,சாக்கடைத்தோட்டங்களும் அவசியம் என்று ஏற்பட்டிருக்கின்றது. நகரம் என்றால் நல்விதமாகஅமைக்கப்பட்டசாக்கடைகளில்லாமல் முடியாது. அவ்வாறு சாக்கடைகள் ஏற்பட்டவிடங்களில் மரணத்தொகையை ஒருவாறு கணக்கிட்டுப்பார்க்கையில் நல்விதமான சாக்கடைகள் உண்டாவதற்குமுன் அந்நகரத்தில் மடிந்த ஜனங்களில் நூற்றுக்கு பத்தாவது குறைந்தேயிருப்பதாக எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டிய கணக்கு ஏற்படுகின்றது.இஃதொன்றே நல்விதமான சாக்கடைகள் நகரங்களுக்கு அவசியம் என்பதற்குச் சான்றாகுமல்லவா ? இதேமாதிரி அதிசாரநோய்,

காய்ச்சல், காலரா என்னும் விஷபேதி இந்நோய்களும் நூற்றுக்குப் பத்தாவது குறைந்திருக்கின்றன என்று சுகஸந்தர்சனசாஸ்திரிகள் காட்டுகின்றார்கள்.

மலத்தை அகற்றல்:—நாமி துவரையிற் சாக்கடைகளைப்பற்றி எழுதினோம். அச்சாக்கடைகளில் மலம் கழுவிவிட்ட கக்கூசுத்தண்ணீரும் மூத்திரமும் கலந்தேயிருக்கும். சில கக்கூசுகள் மலம், மூத்திரங்கள் இவைகள் சாக்கடைகளிற் கலக்காதவண்ணம் கட்டப்பட்டிருக்கும். இப்படியிருக்கும் இடங்களில் மலம் மூத்திரம் இவைகளை அகற்றும்வழிகளையும், சாதாரணக் கக்கூசிலிருந்து மலத்தை அகற்றும்வழியையும்பற்றி இங்குச் சிறிது எழுதுவோம்.

(1) மலத்தை அதிக ஜலத்தால் சாக்கடையிற் சலக்கச்செய்து சாக்கடைஜலத்துடன் அப்புறப்படுத்துவது. (2) மலத்தை அவ்வாறே அகற்றி அப்புறப்படுத்துவது. (3) மலத்திற் சாம்பல் அல்லது கரி இன்னும் மற்றத் தூள்கள் இவைகளைக் கலந்து அப்புறப்படுத்துவது என்று மூன்று விதமாக மலத்தை அப்புறப்படுத்தும் வழிகளைச்சொல்லலாம்.

(1) அதிக ஜலமிருக்கும் நகரங்களில், சாக்கடைகளிலேயே மலத்தையும் ஜலத்தையும் முற்றிலும் அலம்பிவிட்டு அகற்றி நகரவாசத்துக்கு 500-கஜத்துக்கு அதிகமான தூரத்தில் அவ்விதச்சாக்கடைகளைக் கொண்டுவந்து தேக்கி அவ்வாறு தேக்கப்பட்ட சாக்கடைநீரை வெளியே இறைத்துத் தோட்டங்கள் உண்டுபண்ணுவதால் வெகு செழிப்பான தோட்டங்கள் உண்டாவதுடன் ஜனங்களுடைய தேகசௌக்கியத்திற்கும் ஒருவிதக்குறைவுமில்லாதிருக்கிறதென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. இவ்வாறுசெய்ய ஏராளமான தண்ணீரின் உதவிவேண்டும். அன்றியும்இவ்வாறு மலம் ஜலம் அகற்றப்படும் நகரங்களின் சாக்கடையிலிருந்து கெட்ட காற்று வீட்டுக்குட்புகாதவண்ணம் பெருஞ்சாக்கடைகள் வெகு கெட்டியாகவும், கொஞ்சங்கூடத்தேக்கங்களின்றி ஓடுகின்றவைகளாகவும் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

(2) சிலவிடங்களில் மூத்திரத்தைமட்டும் சாக்கடையிற் கலக்கச்செய்து மலத்தைத்தனியே அப்புறப்படுத்தி அம்மலத்தை ஒன்றுசேர்த்து அதனால் மலபஸ்மம் (Poudrette) என்ற எரு உண்டாக்குவார்கள். இவ்வாறு உண்டாக்கப்படும் எரு பயிர்களுக்கு வெகு உத்தமமான எரு என்று வேளாண்மை செய்கின்றவர்கள் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இம்மலபஸ்மம் உண்டுபண்ணுவதற்காக யந்திரங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அச்சாலையில் வேலைசெய்கின்றவர்களுக்குக் கெட்டநாற்றத்தின் உபத்திரவம் கொஞ்சமிருக்கலாம் என்றாலும் அவர்களின் தேக சௌக்கியத்திற்கு ஒருவிதக்குறைவுமிருக்கமாட்டாது.

(3) அடுப்புக்கரிப்பொடி, சாம்பல், சாதாரணமண், ரம்பத்தூள், நாற்றத்தை மாற்றுந்தூள்கள் (Deodorizing Powders) இவைகளை மலத்துடன் கலந்து மலத்தை வீட்டைவிட்டு அகற்றி அவ்வாறு குவிக்கப்பட்ட மலத்தை அப்படியே பூமிக்கு எருவாக உபயோகிக்கலாம் என்றும், அப்படிச் செய்வதால் அதை பஸ்மமாகப்பண்ணும் முறையின் சிரமமில்லையென்றும் அப்படியே மலத்தைப் பூமிக்குட்பதிப்பதால் அது பூமிக்கு எருவாகும் குணம் குறைகின்றதில்லையென்றும் சொல்லுகிறார்கள். இம்முறைதான் நமது தேசத்தில் விசேஷமாக வழங்கிவரும் முறை. சில சுகஸந்தர்சன சாஸ்திரிகள் ஒவ்வொரு நகரத்திற்கும் இருவிதச்சாக்கடைகளிருக்கவேண்டும்: ஒரு சாக்கடை மழைத்தண்ணீரை ஆற்றிற்சேர்ப்பதற்கென்றும் மற்றொரு சாக்கடை உத்ஸிருஷ்டத்திற்கும் மலம் மூத்திரங்களுக்கும் தனியேயிருக்கவேண்டும் என்றும் கொஞ்சகாலங்களுக்குமுன் சொல்லிக்கொண்டிருந்தார்கள். மழைநீரும் பூமியில்விழும் முன்னும் விழுந்தபின்னும் பலவித அசுத்தங்களுடன் சேர்ந்துவிடுவதாக நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கின்றமையாலும் இருவிதச் சாக்கடைகள் கட்டுவது சாத்தியமில்லாமையாலும் அவ்வாறே ஒரு சமயத்திற் கட்டப்பட்டபோதிலும் ஒரு சாக்கடை சம்பந்தம் மற்றொன்றிலும் உண்டாகி அவைகள் முதலிற் றனித்தனியே ஏற்பட்ட பிரயோஜனம் குறைந்துவிடுமாகையால் இக்காலத்தில் இச்சித்தாந்தத்தை சுகஸந்தர்சனவாதிகள் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை.

உத்ஸிருஷ்டத்தையகற்றுவது எல்லாநகரங்களுக்கும் ஒரேவிதமாகவிருக்கமாட்டாது. ஆங்காங்கிருக்கும் சௌகரியங்களைச் சீர்தூக்கி நாம் ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

உத்ஸிருஷ்டங்களையகற்றுவதை நாம் சொல்லும்பொழுது நமது நகரங்களில் உண்டாகும் குப்பை கூளம் மற்ற அழுக்குபதார்த்தங்களிவைகளை யகற்றுவதைப்பற்றியும் நாம் சொல்லவேண்டும்.

உத்ஸிருஷ்டங்களன்றியே பலவிதக் குப்பைகள் உண்டாய்க்கொண்டேயிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்து அகற்றப்படும் அடுப்புச்சாம்பல், அடுப்புக்கரி, கஞ்சிகழிநீர், ஒவ்வொரு லாயத்திலிருந்தும் வெளியே கொட்டப்படும் குப்பைகூளம், ஒவ்வொரு மாமிசக்கடையிலிருந்தும் வெளியில் அகற்றப்படும் மஷ்டுகள், வீடுவாயில் இவைகள் அடிக்கடி கூட்டப்பட வெளியிற் கொணர்ந்து குவிக்கப்படும் குப்பைகள் இவைகளெல்லாவற்றையும் நாம் சாக்கடைநீரையும் உத்ஸிருஷ்டங்களையுமகற்றுவதுபோல எப்பொழுதும் அப்போதைக்கப்போது அகற்றக்கடமைப்பட்டவர்களாகவிருக்கின்றோம். அதேமாதிரியாகத்தான் சவங்களையகற்றும் விஷயமும். இவைகளையெல்லாம்பற்றி இவ்விடத்திற் சிறிது சுருக்கமாகச்சொல்லுவோம்.

சாம்பல், சருகு, எச்சிலிலை இவைகள் போன்ற குப்பைகளை எல்லாம் கூட்டி குப்பைத் தொட்டியிற் கொட்டுகின்றோம். இக்குப்பையை சில நகரங்களிற் புலத்துக்கு எருவாக உதவும்படி விற்கின்றார்கள். சில விடங்களில் வண்டியில் எடுத்துப்போட்டு நகரத்துக்கு அப்பாற் கொண்டுபோய்க் கொட்டுகின்றார்கள். பள்ளங்களைத் தூர்த்து நிரவுவதிற் பெரும்பாலும் இவ்விதக்குப்பை உதவுகின்றது. இவ்வாறுநாம் குப்பைகளைக்கொட்டிப்பள்ளங்களைத் தூர்க்குங்கால் அக்குப்பைகளை நன்றாக நிரவி அதன்மேல் அரை அடி மண்ணை இழுத்துவிட்டு மூடவேண்டும். அவ்வாறு மூடப்படும் குப்பை கொட்டிய விடங்கள் தேகத்துக்கு அசௌக்யத்தை உண்டுபண்ணும் துர்க்கந்தங்கள்வீசுமாகையால் அவைகளையகற்றக் குறைந்தபட்சம் ½-அடி மண் அக்குப்பையின் மேலிருக்கவேண்டும். பட்டணங்களில் பூமிக்குள் மூடப்படும் குப்பையின் ஒவ்வோர் அம்சமும் மண்ணோடு மண்ணாய்மாறித் தேகத்துக்கு ஓர் விதத்தீங்கும் செய்யாமலிருக்கக் குறைந்தபட்சம் ஏழு வருஷங்கள் ஆகவேண்டும் என்று பிரசித்த வைத்தியர்கள் ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றார்கள். இவ்வாறு குப்பை கொட்டி மூடிய இடத்தையே பெரும்பாலும் சாக்கடைத்தோட்டங்களாகப் பண்ணி இவ்விடங்களிற் பயிரிடவேண்டும்.

நகரத்திற் குவியும் குப்பைகளை பூமியிற்கொட்டி மூடுவதைக்காட்டிலும் நெருப்பிற் கொடுத்து நீறுக்குவது எல்லாவிதத்திலும் மேலானது என்று இக்காலத்தில் எல்லாரும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். இதற்காகச் சிலவிடங்கள் ஏற்படுத்தி அவ்விடங்களில் (Cremator) தகன ஸ்தலம் என்று ஒன்றுகட்டி எல்லாவிதக் குப்பைகளையும் அவ்விடம் கொண்டு வந்து உடைந்த ஓடு, உடைந்த கண்ணாடி, இரும்பு, தகரம் முதலிய கனக்குப்பைகளை வேறாகவும், இலேசான குப்பைகளை வேறாகவும் எரிக்கவேண்டும். கனக்குப்பைகளை நாம் எரித்து உண்டாக்கும்வஸ்துவைச்சாலைகளுக்குச்சரள்கள் போல் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இலேசான குப்பையால் உண்டாக்கும் நீற்றை உயர்ந்த எருவாக உபயோகிக்கலாம்.

இவ்வாறு குப்பையை எரிக்க உண்டாக்கப்படும் தகன ஸ்தலங்கள் வெகு சாஸ்திரோக்தமாகக் கட்டப்படவேண்டும். இல்லாவிடில் அவைகளிலிருந்து குப்பை எரியும் காலத்தில் உண்டாகும் நாற்றம் அதிக அசௌக்யத்தை உண்டாக்கும். நமது நகரமாகிய சென்னையில் (Cremators)இந்தத் தகனஸ்தலம்சிலவருஷங்களுக்குமுன்கட்டப்பட்டும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டும் வந்தன. ஆனால்அவைகளெல்லாம் அசாஸ்திரீயமாகக்கட்டப்பட்டிருந்தபடியால் சௌக்கியத்திற்குப் பிரதியாக அசௌக்கியத்தையே விளைவித்தன. அக்காரணத்தால் அவைகளை உபயோகிப்பதை நிறுத்திவிட்டார்கள். மைலாப்பூருக்கருகிலுள்ள மயானத்திற்குச் சமீபத்தில் இவ்வாறு உபயோகத்தி

லிருந்து நீக்கப்பட்ட கிரீமேடர் ஒன்றை நாம் பார்க்கலாம். இக்கிரீமேடர்கள் இக்காலத்தில் நமது தலைமைராஜதானியாகிய கல்கத்தாவில் நல்லஸ்திதியிலிருக்கின்றன. சென்னையில் இரண்டோரிடத்தில் மறுபடியும் இதை உபயோகித்து வருகின்றார்கள். கிரீமேடர்கள் நல்லவைகளாக சாஸ்திரப்பிரகாரம் கட்டப்பட்டால் அவைகளைவிட தேகசௌக்கியத்துக்கு ஆரோக்கியமானவைகள் வேறில்லை. அவைகளுடைய அமைப்பில் வழுவுண்டானால் அவைகளைவிடப் பிரயோசனமற்றவைகளும் தேகஅசௌக்கியத்தைப் பெருக்கப்பட்டவைகளும் வேறில்லை. ஆகையால் கிரீமேடரை நாம் வழக்கத்திற் கொண்டுவருமுன் அதை சாஸ்திரப்பிரகாரம் கட்டிவைப்பதில் வெகுபிரயாசைப்படவேண்டும். ஜினிரேடர்களை உண்டாக்கி உபயோகிக்கும்பொழுது இவைகளிற் கொளுத்தப்படும் அக்கினியின்வீரியம் வெகு அதிகமாகையால் அச்சக்தியையும் ஒன்று சேர்த்து பெருஞ் சக்தியாக ஓரிடத்தில் தேக்கி, மின்சாரசக்தியால் இப்பொழுது நாம் டிராம் வண்டியை ஓட்டுவதுபோல், இச்சினிரேடர் வெப்பத்தின் சக்தியாலும் டிராமை ஓடச் செய்யலாம்.

நான்காம் அதிகாரம்.—

பிணத்தை வியபஸ்தாபனம் செய்தல்.

Chapter IV—Disposal of the dead.

நாம் உத்ஸிருஷ்ட விஷயமாக முன்னரே எழுதின அதிகாரத்தில் பிணத்தையும் எவ்வாறு வாசஸ்தலங்களைவிட்டு அகற்றவேண்டுமென்பதைப்பற்றிப் பேசியிருக்கவேண்டும். ஏனெனில் பிணம் என்பதும் ஓர்வித உத்ஸிருஷ்டமே. ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தமது மதாசாரப் பிரகாரம் பிணத்தை அடக்கம் செய்வதிலும் எரிப்பதிலும் எவ்வளவோ சடங்குகள் செய்கின்றபடியால் பிணத்தை சாதாரண உத்ஸிருஷ்டங்களுடன் சேர்க்காமல் அவைகளுடைய வியபஸ்தாபனத்திற்காக இவ்வதிகாரம் எழுதத்தொடங்கினோம். நமது தேசத்தில் சிலர் பிணத்தைப் புதைக்கின்றார்கள். சிலர் எரிக்கின்றார்கள். சிலர் (பார்ஸீ ஜாதியார்—Parsee) கழுகுக்கும் பருந்துக்கும் விருந்திட்டு விடுகின்றார்கள். இம்மூன்று விதங்களுக்குள்ளும் பிணத்தை எரிப்பதே சுகசந்தரிசன விதிப்படி சிலாக்கியமென்பது சிலபேர்களுடைய கொள்கை. விசேஷமாய்ப்பிணங்களைப்புதைக்கின்றதேசங்களாகிய ஜர்மானி, இத்தாலி தேசங்களிலும் பிணத்தை எரிப்பதை வழக்கத்திற் கொண்டுவந்து அதுவே உத்தமமென்று அங்கிருந்த சுகசந்தரிசன வாதிகள் ஒப்புக்

கொண்டார்கள். பிணத்தை எரிப்பதால் ஒருமணிக்குள்ளாக அதை நீறுக்கி விடலாம். அக்காரணத்தாற் பிணத்தினுல் உண்டாகும் நாற்றம் நோய் முதலியவைகள் பிழைத்திருக்கும் நமக்கு ஓர்வித சௌக்கியக் குறைவையும் உண்டாக்கமாட்டா.

ஒவ்வொரு பிணத்தையும் நாம் புதைக்கவேண்டியதாக ஏற்பட்டால் நமது நாடு முழுமையும் பிரேத பூமியாகவே மாறிவிடும். சிலமண்ணிற் சவம் சீக்கிரம் அழுகும். சிலமண்ணில் இவ்வழுகல் உண்டாக நாட்செல்லும். இக்காரணங்களாற் பிணங்கள் புதைக்கப்படுமிடங்களில் நின்று விஷக்காற்றும் விஷவாயுவும் கிளம்பி பிழைத்திருக்கப்பட்டவர்களுடைய தேக சௌக்கியத்திற்குப் பெருந்தீங்கை விளைவிக்கும்.

[illegible] |
[illegible] ||

பஞ்சபூதங்களால் உண்டாக்கப்பட்ட இத்தேகம் நாம் மாண்டுபோனவுடன் அதை நாம் எரிப்பதாலும் புதைப்பதாலும் தன்னிடத்திலிருக்கிற பஞ்சபூதங்களையும் தனியே விலக்கிவிடுகின்றது. எரிப்பதால் இப்பிரிவு வெகு சீக்கிரம் உண்டாய் ஓர்விதசௌக்கியக் குறைவையும் விளைவிக்காமற் காற்றுடன்காற்றும் மண்ணுடன்மண்ணுமாய்ப் போய்விடுகின்றது. சவத்தைப் புதைப்பதால் வெகு காலம் வரையில் அச்சவம் பூமிக்குள்ளேயே அழுகி அதிற் சிலபாகம் பூண்டு முதலிய பயிர்களாகவும், சில பாகம் பூமிக்குள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கலந்தும் வெளிக்கிளம்புகின்றது. பிணத்தைச்சேர்ந்த எலும்பு முதலியவைகள் வெகு காலம் கரையாமலே அழுகினதசைப்பற்றுடன் துர்க்கந்தம்வீசிக்கொண்டேயிருக்கும். இத்துர்க்கந்தத்தாலும் அழுகின சவத்தின் துர்க்கந்தம் ஜலத்திற் படுவதாலும் பிழைத்திருக்கின்ற நமக்கு விளையும் நோய்களுக்கு அளவேயில்லை. அன்றியும் ஒவ்வொரு ஜாதியாருக்கும் அவரவர்களுடைய பிணங்களைப்புதைக்க ஒவ்வோர் ஊரிலும் தனித்தனியே இடம் கொடுக்கும்படி வரும். அக்காரணத்தால் வேறு பலவிதநன்மைக்கு உதவும் நிலங்கள் சமாதிக்குழியாகி மற்றெவ்விதப் பிரயோசனத்திற்கும் உதவாமல் வீணய்விடும்.

பிணத்தை எரிப்பதால்இவ்விதச் சங்கடங்கள் ஒன்றுமில்லை. நூறுவருஷமான போதிலும் அழுகாத பிணம் ஐந்து நிமிஷங்களில் அக்கினியால் பஸ்மமாய்விடும். இடத்தினுல் உண்டாகும்நஷ்டம், துர்க்கந்தங்களால் உண்டாகும் விஷவாயு முதலிய நிர்ப்பந்தங்கள் பிணத்தை எரிப்பதால் நீங்கிவிடுமாகையாற் பிணத்தை எரிப்பதே உத்தமமென்று எல்லாரும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிருர்கள். பிணத்தை எரிப்பதில் ஓர் சிறு ஆக்ஷேபம் சில நியாயாதிகாரிகள் எடுத்துக்காட்டுகின்ருர்கள். அஃது என்னவெனில், யாராவ

தொருவன் விஷத்தை உட்கொண்டு மாண்டிருப்பானேயானல் அவன் உயிருடனிருந்த காலத்தில் அவனுக்கு யார் விஷம் கொடுத்தார்களென்று நாம் விசாரித்துப் பார்க்கவேண்டும்படிவரும். அவ்வாறு செய்ய இறந்தவன் வயிற்றில் விஷம் இருக்கின்றதா இல்லையா என்று நாம் முதல் முதல் பரீக்ஷித்துப்பார்க்கவேண்டும். அப்படிப் பரீக்ஷித்துப்பார்க்கப் பிணம்புதைக்கப்பட்டிருந்தாற்றான் சாத்தியம். பிணம் எரிக்கப்பட்டிருந்தால் அவ்வாறுசெய்யமுடியாது.

இந்த ஒருகாரணத்தைக் கொண்டே பிணத்தை எரிப்பதைக்காட்டிலும் புதைப்பதே மேலானதென்று சிலருடைய கொள்கை. ஆனல் அது சுகசந்தரிசன முறைக்கு ஒத்ததன்று. ஒருவன் விஷம் வைக்கப்பட்டு மாண்டதை நாம் பரிசோதித்தறிந்துகொள்ள ஓர் ஊரில் மாண்டுபோகும் எல்லாப் பிணங்களையும் புதைக்கவேண்டுமென்று நாம் வாதிப்பது நியாயமன்று. பிணங்கள் புதைக்கப்படுமிடத்திற்குச் சமீபத்திலுள்ள ஸ்தலங்கள் வாசயோக்கியமாகமாட்டா. ஆனல் அவ்விடங்களில் நாம் தேகசவுக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதெப்படி? பிணங்களைக் காற்றுப் புகாத கெட்டியாகிய கல்லறைகளில் நாம் புதைக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்வதாற் பிணம் அழுகுவது வெகுமெதுவாக நடக்குமென்றாலும் என்றைக்காவதொருநாள் அது முற்றிலும் நடந்து தீரவேண்டும். அப்படி நடப்பதற்குள் அக்கல்லறையிலிருந்து எப்படியாவது அந்நாற்றம் வெளிக்கிளம்பிக் காற்றால் அகற்றப்படவேண்டும். இக்காரணங்களாற் கல்லறையைச்சுற்றி வீசுங்காற்று அக்கல்லறைக்குச் சமீபத்தில் நமக்குக் கிட்டும் ஜலம் இவைகளெல்லாம் அசுத்தமாகவேயிருக்கும். அல்லாமலும் ஒவ்வொரு பிணத்தையும் ஒரேமாதிரியாக ஆழமான கல்லறையிற் புதைக்கவேண்டு மென்பது எல்லாராலும் செய்ய சாத்தியமில்லாத காரியம். குழியைவெகுஆழமாகத்தோண்டிச்சவத்தைப்புதைத்து, அதனோடு சுண்ணும்பு அல்லது மரக்கரி இவைகளைக்கொட்டி மூடுவதால் ஒருவாறு அசௌக்கியங்கள் நீங்குமென்று சொல்லுவார்கள். அதுவுஞ்சரியன்று. பிணங்களைப் புதைப்பது வழக்கமாய் இப்பொழுது இருந்துகொண்டிருக்கிறபடியால் அவ்வழக்கத்தாற் கூடியமட்டும் அதிக உபத்திரவம் உண்டாகாமலிருக்க ஆழந்தோண்டிப் பிணங்களைப்புதைத்து அவ்வாறு புதைத்த இடங்களின்மேல் வெகுசீக்கிரமாய் வளரும் பயிர்களையும் செடிகளையும் வளரவிடுவதேயாம். இப்பயிர்கள் அடியிலிருக்கும் நாற்றங்களையும் அழுகிப்போன வஸ்துக்களையும் தங்கள் எருக்களாகக் கொண்டு வளர்வதால் மனிதர்களுக்கு விஷவாயுவால் விளையும் அசௌக்கியத்தை நீக்கிவிடும்.

பிணத்தை எரிக்கும்ஸ்மசானங்கள் நமது வாசஸ்தலங்களுக்கும் நாம் நீர் எடுக்கும் இடங்களுக்கும் ஒதுங்கியிருக்கவேண்டும். நாம் இவ்வளவு தூரம்

பிணத்தை எரிப்பதையும் புதைப்பதையும்பற்றிச் சொன்னோம். நமது முன்னோர்கள் உயிரற்ற சவத்தைக் காட்டில்விலங்குகளுக்கு இரையாகக் கொடுப்பது மதாசாரப்பிரகாரம் உத்தமமென்று சொல்லியிருக்கின்றார்கள். பார்ஸீ ஜாதியார்களும் இவ்வழக்கத்தையே தங்கள் மதாசாரமாகக்கொண்டு உயிர்நீங்கின தங்கள் சவங்களை (Tower of Silence) நிச்சப்தகோபுரம் என்று சொல்லப்படும் தங்களுடைய மயானங்களிற் கழுகுகளுக்கும் பருந்துகளுக்கும் இரையாகக் கொடுக்கின்றார்கள். இது புதைப்பதைவிட சுகசந்தரிசன முறைப்படி எவ்வளவோ மேன்மையென்றாலும் கண்ணுற் பார்ப்பதற்கு மயிர்க்குச்செறியும்படியான அவ்வளவு அருவருப்புள்ளதாயும் சவத்தின் எல்லாவித அவயவங்களும் (எலும்பு, நகம், மயிர் முதலியவைகள்) புசிக்கப்படாமற் போவதால் அசௌக்கியத்தை உண்டாக்கி நோயை விளைவிக்கின்றதென்றும் சுகசந்தரிசன விதிப்பிரகாரம் நாம்சொல்லலாம். ஆகையால் இவைகளவ்வளவும் தேக சௌக்கியத்திற்கு அதிகமாக ஒவ்வாதவைகள்.

இவைகளெல்லாவற்றையும் சீர்தூக்கி ஒருவிதத்திலும் மனுஷ சௌக்கியத்திற்குக் குறைவுண்டாக்காத ஓர்வகையை நாம் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். அது எவ்வகை? அது சமுத்திரத்திற் சவங்களைப்போடுவதேயாம். சவத்தை சமுத்திரத்திற் போடுவதினால் அச்சவத்தின் தசைமுதலியவைகளெல்லாம் மற்ற ஜலஜந்துக்களுக்கு ஆகாரமாகின்றன. அவ்வாறு ஆகாரமாகாமல் மிகுந்து நிற்கும் தேக அவயவங்கள் சமுத்திரத்திற் சிதறிக்கிடப்பதால் அவைகள் தேகசௌக்கியத்தைச் சொற்பமேனும் குறைக்கமாட்டா. உத்தமமான நிலங்கள் சமாதிக்குழிகளாக மாறுபட்டு ஓர்விதப்பிரயோஜனமற்றநிலங்களாக இப்பொழுது நிற்பதுபோல் நிற்காமல் நமக்கு விளைவைக்கொடுக்கும் உயர்ந்தநிலங்களாக மாறும். முற்காலங்களில் நமது முன்னோர்கள் காசீ முதலிய க்ஷேத்திரங்களில்மாண்டவர்களுடையபிணங்களைக் கங்கையில் இழுத்தெறிந்து வந்தார்கள். அவ்வாறு அவர்கள் செய்ததின் தாற்பரியம் சவம் எப்படியும் சமுத்திரம்போயே விழவேண்டும் என்று அவர்கள் யோசித்துச் செய்ததுபோலக் காணப்படுகிறது. நமது சவங்களாற் பிழைத்திருக்கும்நமக்கு ஓர்வித உபத்திரவமும் உண்டாகாமலிருக்க விரும்புவோமேயானல் எல்லாச்சவங்களையும் சமுத்திரத்தில் வெகுதூரம்கொண்டுபோய்ப் போட்டுவிடுவதே உத்தமம். அதற்கு அடுத்த பதவியில் எரிப்பதை எடுத்துச்சொல்லலாம். ஐரோப்பாவிற் சிலவிடங்களிற் பிணத்தை எரிப்பதற்காக மயானங்கட்டி அதில்ஒரு பிணத்தை 10 நிமிஷத்துக்குள் நீறாக்கி அந்நீற்றைப் பிணத்தின் சொந்தக்காரனுக்குக் கொடுத்துவிடுகின்றார்கள். அவனதைத் தன் சக்திக்குத் தகுந்தபடி அழகான பரணிஒன்றிற் போட்டு மூடி அப்பரணியின்மேல் 'அந்நீறு இவ்வருஷம்பிறந்து இவ்வருஷமிறந்த இன்னருடைய சேஷம்'

என்று எழுதிவைத்துக்கொள்ளுகிறான். இது எவ்வளவுசுலபம்; எவ்வளவு ஆரோக்கியம்.

நோயால் வருந்திச் சாகும் மிருகங்கள், மகாமாரி முதலிய தொத்து நோயால் மாண்டுபோகும் மனிதர்கள் இவர்களை எப்பொழுதும் எரிப்பதே நலம். இவைகளையகற்றி வெளியிற் கொண்டுபோகும்பொழுது தொத்து நோய் மற்றவர்களைப் பற்றாமலிருக்கத் துணியை ஓர்வித திராவகத்தில் நனைத்து அத்துணியால் இச்சவங்களை நன்றாகமூடி வெளியிற்கொண்டுபோகவேண்டும்.

ஐந்தாம் அதிகாரம்.—

வாஸஸ்தலம்.

CHAPTER V.—HABITATION.

பம்பாய் நகரத்தில் 1896-ம் வருஷம் பிளேக் என்ற மகாமாரிநோய் உண்டான காரணத்தைச் சரியாகக் கவனித்தவர்கள் இவ்விதநோய்களுக்கு முக்கியகாரணம் ஜனங்கள் சரியான வாசஸ்தலங்களில் வசிக்காததே என்பதை நன்றாக அறிந்திருப்பார்கள். கண்டபடி நெருக்கமாகக் குறுகிய சந்துகளிற் கட்டப்பட்ட வீடுகளும் அச்சந்துகளின் சாக்கடைகள் ஆரம்பிக்கும் இடமும் முடியுமிடமும் தெரியாதவண்ணம் அவ்வளவு அலங்கோலமான ஏற்பாடுகளும் மாண்டவி என்ற இடத்தில் பம்பாய் நகரத்தில் வெகுநாளாக இருந்துகொண்டிருந்தது. அதேயிடத்திற்றான் பிளேக் என்ற நோயும் தோன்றிற்று. இக்காரணங்களுடன் மாண்டவியில் வசிக்கும் ஜனங்கள் பரிசுத்தமாயிருக்கும் வழக்கமேயில்லாத ஏழைகளாய் அழுக்கில் ஆழ்ந்துகிடந்தார்கள். அந்தவிடத்தில் அப்போதைக்கப்போது குவியும் உத்விருஷ்டங்கள் அடிக்கடி அகற்றப்படாமலும் அவ்விடத்திய ஜனங்கள் ஏழைகளாகவும் அழுக்கிலாழ்ந்தவர்களாகவுமிருக்கவே முன்னரேயிருந்த எல்லாவிதக்காரணங்களுடன்கூடி அம்மாண்டவியில் இன்னுந்தீராத இக்கொடியநோய் உற்பவித்து இன்றைக்கும் நமது நாட்டைப் பயப்படுத்திக் கொண்டுவருகின்றது. புனா நகரத்திலும் இதே பிரகாரம் அடர்ந்தவீடுகளும் குறுகிய சந்துகளும் ஆதிஅந்தம் தெரியாத சாக்கடைகளும் எங்கெங்கிருந்தனவோ அவ்விடங்களிலெல்லாம் இக்கொடியநோய் 7-வருஷம் ஏகமாய்க் குடிகொண்டிருந்து அக்குறைகள் ஒருவாறு அதிகாரிகளால் நீக்கப்பட்டபின்புதான் சிறிது நின்றது.

வாசஸ்தலங்கள் சரியாகவில்லாதவிடங்களிலெல்லாம் வாயுசலனமும் சரியாகவில்லாமல் விஷவாயு நிரம்பிநிற்குமாகையாற் பலவித நோய்களை விளைவிக்கும். வாசஸ்தலம் சரியாகவில்லை என்பதால் நமது கருத்தென்ன? நாம் குடியிருக்கும் நத்தம் சரியாகவில்லாமல் ஏதாவது குற்றமுள்ளதாகவிருக்கலாம். நமது நத்தம் சதுப்புநிலத்தில் அமர்ந்திருக்கலாம். நத்தத்தை அல்லது வீட்டைச்சுற்றி விஷவாயு நிற்கும் காரணத்தால் விஷஜ்வரத்தை நமக்கு உண்டாக்கலாம். நமது வீட்டிலோ நத்தத்திலோ அதிக நீர்க்கசிவு உண்டாகலாம். அல்லது நமது வீடு கட்டப்பட்டிருக்கின்ற விடத்தின் வழியாய் மலவாயு வீசிக்கொண்டிருக்கலாம். அல்லது நமது வீடு சரியாக அமைக்கப்பட்டிருந்தும் நல்ல காற்றோட்டமில்லாததாகவிருக்கலாம். அல்லது நாம் வசிக்கும் நத்தத்திலோ அல்லதுபேட்டையிலோ ஜனத்தொகை அதிகரித்து அக்காரணத்தால் வாயுவின் பரிசுத்தம் குன்றலாம். அல்லது நாம் கழிக்கும் உத்ஸிருஷ்டங்கள் நமது வீட்டைவிட்டு அகற்றப்படாமலிருக்க ஆகாயத்தைக்கெடுக்கலாம். அல்லது நமது வீடுகளைப் பரிசுத்தமாகப் பண்ணிவைக்கவேண்டுமளவு தண்ணீர்நமக்குக் கிடைக்காமலிருக்கலாம். இவைகளைப்பற்றி நாமிவ்வத்தியாயத்தில் விவரமாக எழுதுவோம்.

நாம் எல்லாவிதத்திலும் சௌக்கியமான வாசஸ்தலத்தை அடையவேண்டுமென்றால் அடியிற்சொல்லப்படும் நிபந்தனைகளை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

முதன்முதல் உலர்ந்தநரை; இதில் விஷக்காற்றுக்கு இடமேயிருக்கக்கூடாது. இந்தவிடத்திற் பரிபூரணமான வெளிச்சமும் நாற்புறமும் சுற்றிப்பார்த்தால் உற்சாகமுமிருக்கவேண்டும்.

இரண்டாவது **பரிசுத்தமான தண்ணீர்** நமக்கு மிகுதியாகக் கிடைக்குமிடமாகவும் அத்தண்ணீர் நமக்கு உபயோகப்பட்டபிறகு நமது வீட்டைவிட்டு வெளியேசெல்ல ஏற்பாடுகள் அமைந்தவிடமாகவும் நமது வாசஸ்தலம் இருக்கவேண்டும். இப்படியிருந்தாற்றான், நாம் நமது வீட்டை எல்லாவிதத்திலும் பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளத் தைரியமாகவிருக்கலாம்.

மூன்றுவது நமதுவீட்டின் **உத்ஸிருஷ்டங்களும் சாக்கடை வண்டல்களும்** அப்போதைக்கப்போது அடிக்கடி அகற்றப்படுமிடமாக நமது வாசஸ்தலம் இருக்கவேண்டும். அப்படி இருந்தாற்றான் உத்ஸிருஷ்டங்களால் நமது வாசஸ்தலத்துள்ள காற்றுக் கெட்டுப் போகாமலிருக்கும்.

நான்காவது நமதுசுவாசாசயத்திலிருந்து வெளிப்படும் சரிமலவாயு நமது வாசஸ்தலத்தைச் சூழ்ந்து நிற்காத வண்ணம் எப்பொழுதும் காற்றோட்டமிருக்கும் வீடாக நமது இருப்பிட மிருக்கவேண்டும்.

ஐந்தாவது நமது வாசஸ்தலத்தின் கட்டிடம் அஸ்திவாரம் சுவர் கூரை முதலிய ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஈரம் தாக்கி நிற்காத வண்ணம் எப்பொழுதும் விசேஷமாக உலர்ந்த தரையாகவே யிருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு நாம் சொன்ன எல்லாவித நிபந்தனைகளையும் சீர்தூக்கிப் பார்ப்போமாயின் முக்கியமாக நமது வாசஸ்தலத்தின் வாயு பரிசுத்தமான வாயுவாகவிருக்கின்றதா என்பதில் நாம் ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டும் என்று ஏற்படும். பரிசுத்தமான காற்று ஒன்றே தான் வாசஸ்தலங்களில் நாம் பிரதானமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். அது ஒன்றை நாம் கவனிக்கும் பட்சத்தில் மற்றெல்லாவற்றையும் கவனித்தவர்களாவோம். முதன் முதல் இதைப் பார்த்துக் கொண்டே தான் நாம் நமக்கு வேண்டிய மற்ற சௌகரியங்களுக்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளை நமது வாசஸ்தலத்திற் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தனவான்களின் மாளிகைகளும் ஏழைகளின் குடிசைகளும் காய்ந்த தரையுள்ள விடங்களிற் கட்டப்பட்டு நீர்வளம் பொருந்தியவைகளாக விருக்குமாயின், அவ்விரண்டு வாசஸ்தலங்களுள்ளும் ஒருவித வித்தியாசமு மிருக்கமாட்டாது. பெரும்பாலும் ஏழையின் குடிசையே, அதிகச் சாக்கடைகள் அக்குடிசையிலிருக்க மாட்டாமையால், தனவான் மாளிகையை விட அதிக சௌக்கியமாயிருக்கும். ஆனால் அச்சிறு குடிசையில் அதிக ஜனசங்கம் வசிக்கும்படிவந்தால் சரியான காற்றோட்டத்துக்கு வழியில்லாமையால் அவ்வாசஸ்தலம் கெட்டுவிடும்.

நகர வாசங்களில் நாம் ஏழை ஜனங்கள் வசிக்குமிடங்களைப் பார்ப்போமேயானால் அவர்கள் எவ்வளவு நெருக்கமான விடங்களில் எவ்வளவு வித அசுத்தங்களுடன் வசிக்கின்றார்கள் என்பது நமக்குத் தெரிய வரும். சிறு வீடுகளிலும் குடிசைகளிலும் வசிப்பதாலேயே நோய்கள் உண்டாகின்றன: என்பதல்ல நமது கருத்து. அஸ்திவாரமும் அடித்தரையும் காய்ந்தவைகளாகவிருந்து உத்விருஷ்டங்களும் சாக்கடைக் குப்பைகளும் நிற்காமல் அகற்றப்பட்டு இரவில் தூங்கும்பொழுது சாக்கடைநாற்றம் சம்பந்தித்த மலவாயுவை நுகராமற் சிறு வீட்டிலும் குடிசையிலு மிருப்பவர்கள் நித்திரை செய்வார்களேயானால் அவர்களுடைய தேகசௌக்கியத்திற்குக் குறைவுண்டாக மாட்டாது.

காய்ந்த தரை நமது வீடுகளுக்கு எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டு மானல் நமது வீட்டின் அஸ்திவாரத்துக்கு 4, 5-அடி கீழேயுங் கூடக் கசி வில்லாத வண்ணம் நாம் பார்த்து வீடுகளைக் கட்டவேண்டும். அஸ்தி வாரத்து அடியிற் களிமண் கிட்டுமேயானல் அக்களிமண்ணின்மேற் சுண் ணும்பு செங்கல் இவைகளாற்றளம்பரப்பி நமது வாசஸ்தானத்துக்கு எப் பொழுதும் உலர்ந்த தரை கிட்டும் சுகத்தை நாம் அடைய வேண்டும். நமது வீட்டைச் சுற்றி நாம் எடுக்கும் சுவர்கள் ஈரம் பற்ருத வண்ணமும் கூரைகளிலிருந்து வழியும் தண்ணீர் சுவரிலேஇறங்கி அச்சுவரை ஈரமா கச் செய்யாத வண்ணமும் வீடு கட்ட வேண்டும். சிலவிடங்களிற் சுவரைச் சிமட்டாற் பூசி ஈரம் பிடிக்காத வண்ணம் பாதுகாக்கின்ருர்கள். வீட் டின் தளம் சரிவர விருக்கும் நிலைமையை நாம் எப்பொழும் பரிசோதிக்க வேண்டும். வீட்டின் தளத்தின்மேல் எப்போதும் காற்ரேட்ட மிருக் கின்றதா என்பதை நாம் கவனிப்பதுடன் தளத்தில் ஏவையேனும் ஒட் டைகள் அல்லது வங்குகளிருக்குமாயின் அவைகளின் வழியாகப் பூமிக்குள் ளிருந்து மலவாயுக் கிளம்பி வீட்டைக் கெடுக்காத வண்ணம் அடைத்து வரவேண்டும். நாம் வசிக்கும் வீட்டில் மழை பொழியும் பொழுது அம் மழைநீர் பூமியிலேயே ஆழ்ந்துவிடாத வண்ணம் தாராளமாய் ஓடி வெளியே சேரும் வழிகளை உண்டாக்கிவைக்க வேண்டும்.

நாம் ஒரு வீட்டிற்குள் புகும்பொழுது நாற்றமிருக்குமாயினும் அந் நாற்றத்துடன் பூமியின் கசிவுமிருக்குமாயின் அவ்விருவித அடையாளங் களும் அவ்வீட்டின் சாக்கடை சரியானஸ்திதியிலில்லை என்பதற்குப் பெரிய அடையாளங்கள். நாம் குடியிருக்கும் வாசஸ்தலங்களில் ஒவ்வோர் அறையும் எதிரும் எதிருமாக இரண்டு விசாலமான சாளரங்களிருந்தேதீர வேண்டும்.

படுக்கை அறைகள்.—நாம் இரவிற்படுத்து நித்திரைசெய்யும் அறைக ளிலோ அல்லது மற்ற விடங்களிலோ அதிக அடைசல் என்பது எப்பொழு தும் கூடாது. காற்ரேட்டம் எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும். குளிர் காலத்திலும் பனிக்காலத்திலுங் கூடக் குளிரும் பனியும் நம்மைப் பாதிக்கா தவண்ணம் நம்மைப்பாதுகாத்துக்கொண்டு காற்ரேட்டம் போதுமானவ ரையில் வைத்தே நாம் நமது வாசஸ்தானங்களை ஏற்பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும். அன்றியும் அப்படுக்கை அறையிலுள்ள மெத்தை பாய் தலை யணை போர்வை இவைகளை யெல்லாம் அடிக்கடி நாம் வெயிலிற் போட் டுத் தட்டி யெடுத்தும் துணிகளையும் போர்வைகளையும் உறைகளையும் தோய்த்தும் மாற்றியும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நமது வியர்வை முதலியவைகளால் நமது படுக்கை முதலியவைகள்

கெட்டு அந்நாற்றத்தால் நமது படுக்கை அறையின் வாயு விஷவாயுவாக மாறும். தூங்கும் அறைக்குள் விளக்கெரிவதாக விருந்தால் அதனால் வெளிவிடப்படும் விஷவாயு நமது சுவாசத்துக்குச் சாதகமாகும். வாயுவுடன் கலக்காமல் அகன்று போகும் வண்ணம் அவ்விளக்கை ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும். நாம் தூங்கும் அறையில் வண்ணான் அழுக்குகள் அல்லது உலறுவதற்காகக் கொடிகளில் விரிக்கப்பட்ட ஈரவேஷ்டிகளிருக்கக் கூடா. நமது அறைக்குச் சமீபத்தில் விஷ விருட்சங்கள் அல்லது விஷ வாயுவைக்கக்குஞ் செடிகளிருந்தால் அவைகள் இரவிற்கக்குங் கரிமலவாயு நமது சுகத்தைக் குறைக்கும்.

வீட்டின் அமைப்பு.—நாம் கட்டிக் கொள்ளும் வீடுகளின் நான்கு பக்கங்களிலேயும் வெய்யிற் படும் படிக்கும் காற்றுச்சஞ்சார மிருக்கும் படிக்கும் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். நாம் வீடு கட்டிக்கொள்ள உதவாத இடங்கள் யாவையெனில், காற்றுச் சஞ்சாரமில்லாத மலைத் தாள்வரை, சந்திகள், பூமட்டத்துக் கீழேயிருக்கும் நிலவறைகள், சதுப்பு நிலங்கள், அதிக மரங்கள் அடர்ந்து வெகு நெருக்கமாய் இருக்கும் இடங்கள், நாற்றம் வெளிக்கிளம்பும் தொழில்கள் நடக்கு மிடங்கள் இவைகளே யென்று சாதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

கரிமலவாயு.—ஓர் அறையில் அதிக ஜனங்கள் தூங்குவதாலும் அல்லது வசிப்பதாலும், இராக்காலத்தில் விளக்கு எரிவதாலும், கரிமல வாயு அதிகமாய் உண்டாகித் தலைவலி, மயக்கம் முதலிய நோய்களும் விளையும். கி-பி. 1756-ம் வருஷத்திற் கல்கத்தாவிற் சற்றேறக்குறைய 20-அடி சதுரமான ஒரு சிறிய அறையில் (Black Hole) 146-ஆங்கிலேயர் அடைபட்டுச் சுத்த ஆகாயக்குறைவால் அவர்களுள் 123-பெயர்கள் மாண்டதும், எஞ்சிய 23-பேர்கள் ஏறக்குறையப் பிரேதங்கள் போல மறுநாட்காலையில் வெளியில் அகற்றப்பட்டு எவ்வளவோ பிரயாசையின்மேற் பிழைப்பிக்கப்பட்டதும் நாம் எல்லோரும் நமது இந்துதேச சரித்திரத்திற் படித்திருக்கின்றோம்.

இவர்களுக்கு வந்த சங்கடத்தை நினைத்து நினைத்து மனம் பதைத்துக் கண்ணீர் எவ்வளவோ தடவைகளில் வடித்துமிருக்கின்றோம். இச் சங்கதியை இங்கு உதாரணமாக எழுதும் பொழுதே நமது கண்களில் நீர் ததும்புகின்றது. ஏனிவர்கள்மாண்டார்கள்? அச்சிற்றறையில் அவர்கள் சுவாசிக்கப் போதுமான காற்றில்லாமற் கரிமல வாயு அதிகரித்ததாலும் அவர்கள் மேலிருந்து வெளிக்கிளம்பிய வெப்பம் வியர்வை இந்நாற்றங்களால் அவ்வறையில் நின்ற எல்லாவாயுவும் விஷக்காற்றாய் மாறினபடியாலுமன்றோ! இவ்வளவையும் நாம் புத்தகத்திற் படித்து விட்டு இது உண்மை யென்று சுகசந்தர்சன முறைகளாலு மறிந்துகொண்டு நமது கத

வுகளை நன்ருக அடைத்துக் கொண்டு நமது குஞ்சுகுழந்தைகளுடன் ஒரு சிறிய அறையில் தூங்கத் துணிவோமா?

அடுப்புக்கரிக் கணப்பு.—நீலகிரிஜில்லா ஒத்தை நகரத்திற் குளிர் காலத்தில் தேக சௌக்கியத்துக்காக அடுப்புக் கரிபோட்டுக் கணப்பு மூட்டுவதுண்டு. அடுப்புக்கரி பற்றித் தீ உண்டாகப் பிராணவாயு மிகுதியாக வேண்டியிருப்பதுடன், அத்தீப்பற்றப்பற்றக் கணப்பிலிருக்குங் கரியை விட்டுக் கரிமலவாயுவும் அதிகமாக வெளிக்கிளம்பும். காற்ருேட்டமுள்ள அறையில் இவ்வாறு கணப்பிருக்குமாயின் அது அதிகமாக தேக சௌக்கியத்தைக் கெடுக்காமல் வெப்பத்தை அளிக்கும். இவ்வாறு கணப்பு மூட்டுவதால் விஷவாயு வெளிப்படுகின்றதென்பது நீலகிரியிற் சாதாரண ஜனங்களுக்குத் தெரியாது. 1892-ம் வருஷத்தில் ஒத்தை நகரத்தில் ஒருமடத்தில் ஒருபக்கிரி வந்து இரண்டு நாள் தங்கியிருந்தார். கண்டப்பனிக்காலமாயிருந்தபொழுது அங்கு வந்தவராகையால் ஓர் இரவு அவர் போஜனம்செய்துவிட்டு நன்ருகக் கணப்பைமூட்டித் தம்முடைய சிறிய அறையில் வைத்துக் கொண்டு காற்ருேட்டமே இல்லாதபடி எல்லாத்திறப்புக்களையும் மூடிவிட்டுச் சுகமாகச்சயனித்துக் கொண்டார். அவ்வளவு தான் அவருக்குத் தெரியும். மறுநாட் கதவு மூடினபடியே இருக்க அதிகாரிகள் ஓடி வந்து கதவை உடைத்துப் பார்க்கும்பொழுது கணப்பிலிருந்து உண்டான கரிமலவாயுவின் விஷத்தால் அவர் மாண்டார் என்று அதிகாரிகள் டாக்ட்டர்களைக் கொண்டு தீர்மானித்தார்கள். அடுப்புக் கரி போட்ட கணப்புகள் எப்பொழுதும் பிராணனுக்குச் சத்துரு. அதை மூட்டுகின்றவர்கள் வீட்டிற்கு வெளியே வைத்து அதைமூட்டி அது முற்றிலும் கரிமாறித் தணலானபிறகு வீட்டிற்குட் கொண்டுபோவது ஆரோக்கியம்.

இரவில் நாம் ஒருவீட்டில் வசிக்கும்போது நாமும் நம்மைச்சேர்ந்தவர்களும் இரண்டொருதடவை எழுந்திருந்து தேகபாதையைத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டியிருக்கலாம். அவ்வாறு நேரிடும்பொழுதும் நமது உத்ஸிருஷ்டங்களால் நமது வாசஸ்தலத்து வாயுக் கெடாதவண்ணம் ஜலம் கொட்டி அலம்பியோ அல்லது சாம்பலைக்கொட்டி மூடியோ வைக்கவேண்டும்.

நாம் தூங்கும் அறைகளில் அதிகமாகத்தட்டுமுட்டு, பெட்டி முதலிய சாமான்கள் இருக்கக்கூடா. இவைகளிருப்பின் நமது ஆரோக்கியத்துக்காக அவ்வறையிலிருக்கவேண்டிய சுத்தாகாயத்தை இவைகள் குறைப்பதுடன் இவைகளிற்சில ஸ்வற்பமாகவிருக்கும் அவ்வாகாயத்தையும் கெடுத்துவிடுகின்றன. நாம் படுத்துக்கொண்டு தூங்கும் அறையில் நமது புசிப்புக்கு என்று ஒருவித ஆகாரத்தையும் ஒருபொழுதும் வைக்கவேகூடாது.

ஏனெனில், அதுகெட்டு விஷமாய்ப்போவதுடன் நமக்கு வேண்டியகாற்றையும் கெடுக்கும். ஒருகால் தீராதவண்ணம் வைத்துக்கொள்ளும்படி சம்பவித்தால் அவ்வாகாரத்தை ஒருபாத்திரத்தில் நன்றாக மூடிவைத்து உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

பள்ளிக்கூடங்கள் கட்டப்படவேண்டிய விடங்கள்.—இவைகள் பெரும்பாலும் ராஜபாடைகளுக்கும் அதிக சத்தமுண்டாய்க் கொண்டிருக்கும் இடங்களுக்கும் ஒதுங்கியேயிருக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்திற் பல அறைகளிருக்குமாகையால் ஓர் அறையிலுண்டாகும் சத்தம் மற்ற அறையில் ஏகமாகக் கேட்கப்படாமலிருக்கும்படியாக ஒவ்வோர் அறையும் அமைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் அறையில் நாற்பது பிள்ளைகளுக்குமேலுட்காரக்கூடாது.

எந்தக்குழந்தைகள் சரியாகக் கவனிக்கவில்லை என்றும் அல்லது சொற்பம் மந்தமாகவிருக்கின்றார்கள் என்றும் உபாத்தியாயருக்குச் சந்தேகம் தோன்றுகின்றதோ அப்பிள்ளைகளின் தொண்டை, காது இவைகளை உடனே பரீக்ஷித்துப்பார்க்க டாக்டரைக்கொண்டு அவர் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஏனெனில் நாமினிச்சொல்லப்போகிற காரணங்களால் இவ்வியாதி சரியான வாசஸ்தலமில்லாதகாரணத்தால் விளையும் வியாதியாகவிருக்கலாம். பிள்ளைகளின் காதுகளிற் கிண்ணாரம்கொட்டுவதென்பதை உபாத்தியாயர்கள் முற்றிலும் நிறுத்தவேண்டும். ஏதாவது ஒருகொள்ளைநோய் ஒரு நகரத்திலிருக்குமாயின் அதிகாரிகள் உத்தரவுப்படி பள்ளிக்கூடத்தைச் சொற்பகாலம் மூடவேண்டும்.

வைத்தியசாலை சிறைச்சாலை முதலியவை.—ஆஸ்பத்திரி கட்டுதல், கைதிகள் அடைக்கும் சிறைச்சாலைகட்டுதலிவைகள் கட்டப்படவேண்டிய முறைகளைப்பற்றி அதிகாரிகள் சுகஸந்தர்சன முறைகளைச் சீர்தூக்கியே சில நிபந்தனைகளை உண்டாக்கியிருப்பதுமல்லாமல் அவ்வாறு அக்கட்டிடங்கள் கட்டப்படும்படியும் கட்டளைசெய்திருக்கின்றார்கள். அக்கோட்பாடுகளை நாமிங்குஎடுத்துரைப்பது அநாவசியம்.

சரியான வாஸஸ்தலமில்லாதகாரணத்தால் விளையும் நோய்கள்.

வாய்ப்புண் (Sore-troat) அல்லது தொண்டைக்கட்டு.
தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி (Diphtheria)
சிவப்பம்மை (Scarlet fever)
இரத்த விஷ ஜன்னி (Blood poisoning)
சூசிகா வாயு ஜன்னி (Puerperal fever)
கபஜ்வரம் (Pneumonia)

ஆரும் அதிகாரம்.

உ ண வு.

CHAPTER VI—FOOD.

நாம் நமதுதேகத்தைச் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ளற்கு உணவு என்பது பிரதானம். "உணவு" என்பதில், நமது தேகத்திலுண்டாகும் அழிவை அப்போதைக்கப்போது ஈடுசெய்து நமது தேகத்தை வளரச்செய்து நமக்கு வலிமையும் சக்தியும் கொடுக்கின்ற வஸ்துக்கள் யாவும் அடங்கியிருக்கின்றன. இவ்வாறு நாம் சொல்லுவதால் உணவு என்பதில் நாம் உட்கொள்ளும் தின்பண்டங்களும் நாம் அருந்தும் தீர்த்தமுமட்டுமல்ல; நாம் சுவாசிக்கும் காற்றுங்கூடச் சேர்ந்திருக்கின்றது. தண்ணீரில்லாமற் பிராணன் வெகு நாள் உணவால் மட்டும் நிற்காது. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றுல் நமது தேகத்துட் புகும் பிராணவாயுத்தான் நமது உணவுடன் கலந்து நமது தேகத்துக்கு வலிமையையும் சக்தியையும் அளிக்கின்றது. இவ்வண்ணம் நமது ஜீவனுக்கு நீரும் காற்றும் முக்கிய சாதனங்களான உணவாகவிருந்தபோதிலும், உணவு என்பதால் நாம் குறிப்பது நாம் புசிக்கும் பதார்த்தங்களேயன்றி மற்றவைகளல்ல. நாம் தினந்தோறும் நமக்கு வேண்டிய நல்லுணவைச்சரியாகப்புசித்து அதைச்செரிப்பித்துக்கொள்ளாமலிருப்போமாளுல் நாம் நமது நித்தியக்கடன் என்று ஏற்பட்டிருக்கும் தொழில்களை ஒருபொழுதும் சரிவரச்செய்யமுடியாது.

நமது சரீரம் நிமிஷந்தோறும் அழிந்துகொண்டே யிருக்கின்றது, அல்லது, மாறிக்கொண்டேயிருக்கின்றது என்றுசொல்லவேண்டும். இன்றைக்கு நமது கைகளிலும் கால்களிலும் நாம் காணும் தசை (சதை) நேற்று நாம் கண்டதசையல்ல. நேற்றிருந்ததசையி லொருபாகம் எப்படியோ உபயோகப்படுத்தப்பட்டு அழிந்தோ மாறிப்போயோயிருக்கலாம்: அல்லது அத்தசையின் ஒரு பாகத்தை நாம் மலப்பைவழியாகவோ அல்லது ஜலப்பை வழியாகவோ கழித்து வெளியே விட்டிருக்கலாம். அவ்வாறு நேற்றுத்தசை அழிந்தவிடத்தில் இன்று வேறுதசை உண்டாயிருக்கலாம். இவ்வாறு நேற்றுத்தசைவேறு இன்றைத்தசைவேறு என்ற விந்தையை நமது தேகத்தில் உண்டாக்கிவைப்பது, நமது உணவால் நமதுதேகத்தில் நாம் உண்டாக்கிக்கொள்ளும் இரத்தமும் அவ்விரத்தத்தின் ஓட்டமுமேயாம்.

ஆகையால் நமது உணவால் நாம் சரியான இரத்தம் நமது தேகத்தில் உண்டாக்கிக்கொள்ளாவிடில் நமது தசைஅழிந்து நாம் சோர்ந்து மெலிந்து அழிந்துவிடுவோம். நாம் எந்தத்தொழில் செய்தபோதிலும் அதனுல் நமது

தேகம் ஒருவிதசக்தியை எப்பொழுதும் இழந்துகொண்டேயிருக்கின்றது. நாம் பேசுவது, படிப்பது, எழுதுவது, ஓடுவது, நடப்பது, பார்ப்பது, நுகருவது இவையெல்லாம் நமது தேகத்திலிருக்கும் சக்தியினாலேயேயன்றி வேறல்ல. இவ்வகைக்கருமங்கள் என்ன செய்தபோதிலும் அவற்றிற்குத்தக்கபடி ஒருவிதமாக நமது சக்தி குறைந்துகொண்டேயிருக்கிறது. இக்குறையை நாம் ஈடுசெய்யாவிடில் நாம் மெலிந்து நாசமாய் விடுவோம். இவ்வாறில்லாமலிருக்க உணவு என்பது கடவுளால் நமக்குச் சாதகமாக ஏற்பட்டிருக்கின்றது. அவ்வுணவு இருவகை :—

யவக்ஷாரமயம் (Nitrogenous)

அயவக்ஷாரமயம் (Non-Nitrogenous)

யவக்ஷாரமயம் என்றால் துவரம்பருப்பு, உழுந்து இவைகளைப்போன்ற பருப்பினங்களிலும் மாம்சம் முட்டை இவைகளைப்போன்ற ஆகாரங்களிலுமிருக்கும் ஓர்வகை புஷ்டியை தேகத்துக்குக் கொடுக்கும் உணவாகும். (Tissue-formers).

அயவக்ஷாரமயம் என்ற உணவில் நெய், உப்பு, ஜலம் இவைகளைச்சேர்க்கலாம். இவைகளால், தானியம் மாமிசம் முதலியவைகள் தேகத்துக்கு புஷ்டியை உண்டுபண்ணுவதுபோல், ஒருவித புஷ்டியையும் உண்டுபண்ண முடியாது. ஆனால் ஓர்வித உஷ்ணத்தை நமதுதேகத்தில் உண்டாக்கி நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை இவைகள் செரிக்கச்செய்து நமது உணவாக ஆகின்றன. அயவக்ஷாரமயமான ஆகாரத்தை இக்காரணத்தால் **அக்கினிதம்** (Heat producer) என்று சொல்லுவார்கள்.

யவக்ஷாரமயமான உணவு.

இவ்வுணவையும் நமதுஇரத்தத்தின்கலவையையும் சாஸ்திரப்பிரகாரம் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தவர்கள் இவ்விரண்டுக்கும் எவ்வளவோ ஒற்றுமையிருக்கின்றதென்றும், இவ்வுணவை நாம் உட்கொண்டு செரித்துக்கொள்வதால் நாம் நமது தேகத்தைவிட்டுத் தினந்தோறுமிழக்கும் வல்லமையையும் சக்தியையும் திரும்ப அடைகின்றோம் என்றும் சொல்லுகின்றார்கள். இவ்வுணவின் அம்சங்கள் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிற் கலந்து நமதுதேகத்திற்குட் புகும். பிராணவாயுசம்பந்தத்தால் இரத்தமாகமாறி நமது அவயவங்களுக்குப் புஷ்டியையும் வளர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றன. நாம் எவ்வெவ்வவயவங்களால் நமது சக்தியைக்காட்டுகின்றோமோ அவ்வவ்வவயவங்கள் யாவற்றையும் நாம் பரிசோதித்துப்பார்க்கும்பொழுது அவைகளிலெல்லாம் யவக்ஷாரமயமான பதார்த்தமே (Nitrogen) அதிகமாகவிருக்க நாம் காண்போம். அன்றியும்

யவக்ஷாரமயமான ஆகாரம் புசிப்பதை நாம் நிறுத்துவோமானால் எல்லாவித சக்திகளும் நமது தேகத்தில் உடனே குன்றும். இவ்வித பரீக்ஷைகளால் யவக்ஷாரமயமான ஆகாரமும் அவ்வாகாரத்தைப் பிராணவாயுபற்றி ரத்தமாகப்பண்ணுதலும் இல்லாமற்போனால் நாம் பிழைத்திருக்கமுடியாதென்று பிரவித்தவைத்தியர்கள் நிர்த்தாரணம் செய்திருக்கின்றார்கள்.

நீர், உப்பு, கொழுப்புகள் இவைகளெல்லாம் யவக்ஷாரமயமான ஆகாரமல்ல. இவைகள் தேகத்தைவளர்க்கப்பட்டவைகளல்ல. என்றாலும் இவைகளும் நாம் நமது உணவுகளுடன் முக்கியமாக உட்கொள்ளவேண்டியவைகளாகவேயிருப்பதுடன் நமது தேகத்திலிருக்கும் எலும்பு முதலிய சிலபாகங்களிலிவைகள் அதிகமாகக்காணப்படுகின்றபடியால் நமது தேகவளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஆகாரங்கள் என்றேநாம்ஒருவாறுசொல்லவும்வேண்டும்.

நமது உணவை யவக்ஷாரமயம் (Nitrogenous) என்றும் அயவக்ஷாரமயம் (Non-Nitrogenous) என்றும் பிரிப்பதுதான் பிரதானமான பிரிவு. இப்பிரிவுகளில் அடங்கியிருக்கும் விசேஷமான ஆகாரங்களை இவ்விடத்தில் எடுத்துச்சொல்லுவோம்.

1. **யவக்ஷாரமயத்தில்** பருப்புக்கள், அரிசி, கோதுமைமுதலிய வருக்கங்களும் மாம்சம் முட்டை முதலியவைகளும் அடங்கியிருக்கின்றன.

2. அயவக்ஷாரமயத்தில் நெய், வெண்ணெய், எண்ணெய் முதலிய கொழுப்புகள், சர்க்கரை, உப்புமுதலிய பதார்த்தங்கள், நீர், தேயிலைப்பானம் காப்பிப்பானம் முதலிய சிற்றுணவுகள் இவைகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

இவ்வாறு இருவகைஉணவுகளுக்குள் ஒவ்வொருவனுடைய போஜனத்திலும் பின்சொல்லப்படும் நான்குவிதச் சேர்க்கை தப்பாமல் இருக்கவேண்டுமென்பது சுகசந்தர்சன சாஸ்திரிகளால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. அவை யாவையெனில்;—

(1) யவக்ஷாரங்கலந்த தானியம் அல்லது மாம்சத்தாலாகிய உண்டி. (Nitrogenous food. Albuminoid.)

(2) கஞ்சியாவது அல்லது சர்க்கரையாவது கலந்திருத்தல் (Carbohydrates)

(3) கொழுப்பு. (Fats)

(4) உப்பு (Salts)

மேற்கூறிய நான்குவிதச் சேர்க்கைகளும் நமது ஆகாரத்தில் இருக்கவேண்டும் என்றும் இவைகளில் ஏதாவது ஒருசேர்க்கையில்லாவிடினும் அல்

லது சேர்ந்திருக்கவேண்டிய முறைக்கு வித்தியாசமாகச் சேர்ந்திருப்பினும் நமது சரீரசுகம் குறைவதுடன் வியாதிகள்சம்பவிக்கும் என்றும் வைத்தியர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

ஆகையால் நாம் இந்நான்குவிதப் பதார்த்தங்களும்எந்தமுறையிற்சேர்ந்திருக்கவேண்டுமோ அந்தமுறையைவிசாரிக்கவேண்டியவர்களாகின்றோம்.

ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒவ்வொருதினமும் வேண்டிய உணவில்,

யவக்ஷாரம் (Albuminoid)	12	அவுன்ஸ்.
கொழுப்பு (Fat)	4	,,
கஞ்சி அல்லது சர்க்கரை கலந்த உண்டி (Carbo-hydrates)	30	,,
உப்பு ... ... 2 அல்லது	3	,,
ஆக ...	48	,,

இந்தப்பிரமாணமானது பிரசித்தவைத்தியர்களாற் சோதிக்கப்பட்டுச் சாதாரணமான ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வேண்டிய பிரமாணம் என்பதாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது.

சிலர் அதிக உழைப்பாலும், பலசாலிகளாக விருப்பதாலும், குளிர்ந்த தேசம் அல்லது உஷ்ணதேசம் இம்மாதிரியான விடங்களிலிருப்பதாலும் இந்தப்பிரமாணத்துக்கு அதிகமாகவும் குறைவாகவும் புசிக்கவேண்டியவர்களாக விருக்கலாம். அவ்வாறு வெவ்வேறு நிலைமைக்குத் தக்கபடி அட்டவணைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை நாமிங்கு எடுத்துக்காட்டவேண்டியது அவ்வளவு அவசியமாகப் புலப்படவில்லை. இப்பிரமாணத்தை அறிய விரும்புகின்றவர்கள் பெரிய கிரந்தங்களிற் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

நாம், மேற்கூறிய பிரமாணமானது தண்ணீரை நீக்கிக் கூறிய பிரமாணம். இத்துடன் ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுடைய தேகநிறைஎவ்வளவு பவுண்டுகளோ அவற்றுக்குத்தக்கபடி, ஒருபவுண்டுக்கு $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் வீதமாவது தண்ணீர் குடிப்பான், அல்லது தண்ணீர் கலந்த சிற்றுகாரங்களான காப்பி தேயிலைப் பானங்கள் செய்வான் என்பது சாஸ்திரம்.

இவ்வளவு தூரம் நாம் கணக்காக இவ்வளவுஅவுன்ஸ் இன்னின்ன பதார்த்தங்கள் நமக்கு உணவில் அவசியமாக வேண்டும் என்பதை ஏற்படுத்தினோம். ஒவ்வொருவேளையும் நாம் போஜனம் செய்ய உட்காரும் பொழுது

ஒரு தராசைக்கூடவைத்துக்கொண்டு இவ்வாறு நிறுக்க முடியுமா? அல்லது அவ்வாறே செய்வதாக விருந்தபோதிலும் இப்பதார்த்தங்களை அவ்வண்ணம் நாம் பிரித்தெடுக்க முடியுமா? இதென்ன வீண் ஏட்டுக்கணக்கு: என்று நமது நாட்டார்கள் எண்ணக்கூடாது. பதார்த்தகுணசிந்தாமணிகள் என்று எவ்வளவோ கிரந்தங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இக்கிரந்தங்களில் ஒவ்வொருபதார்த்தங்களிலும் நாம் முற்கூறிய குணங்களில் எவ்வெவை எம்முறையிற் கலந்திருக்கின்றன என்பது கண்டெடுத்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அக்கணக்கை ஒருவாறு அறிந்துகொண்டு ஒவ்வொருவனும் தனது புத்தியாலும் யுக்தியாலும் தான் உட்கொள்ளவேண்டிய ஆகாரத்தின் பதார்த்தங்களையும் அவைகளின் பிரமாணத்தையும் தனக்குத்தானகவே ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக:—சாதாரணமாக ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் 48 அவுன்ஸ்ஆகாரம் பிரதிதினம் வேண்டுமென்று நாம் சொல்லி அதன்பிரமாணத்தை ஏற்படுத்தினேமல்லவா? இந்த 48 அவுன்ஸ் ஆகாரத்தை ¼பவுன் பால் 2பவுன்ரொட்டி இரண்டோர் அவுன்ஸ் வெண்ணெ அல்லது நெய், இரண்டோர் அவுன்ஸ் உப்பு இவைகளைப் புசித்து இப்பிரமாணத்தை அடையலாம். பால்கிடைக்காதவன் அதற்குப்பிரதியாக மாம்சம் அல்லது மத்ஸயம் இவைகளைப் புசிக்கலாம். கோதுமை ரொட்டி கிடைக்காமற் போனல் அதன் பிரமாணமான 2 பவுன்அளவை, மற்ற தானியத்தாலாகிய ரொட்டி அல்லது ஆகாரம் சொற்பஉருளைக்கிழங்கு இவ்வகைச் சேர்க்கையாலடையலாம். நல்ல காய்கறிப் பதார்த்தங்கள், பழங்களிவைகளும் ரொட்டியின் ஸ்தானத்தில் உபயோகிக்கப்படலாம்.

நமக்கு வேண்டிய ஆகாரம் 48 அவுன்ஸ் ஒவ்வொருதினமும்என்று சொன்னேமல்லவா? இதைச்சுலபமாகச் செரித்துக்கொள்ளக் காலை எழுந்ததும் 10அவுன்ஸ், காலை போஜனத்தில் 20 அவுன்ஸ்,பகல் மூன்ரும் யாமத்தில் 7 அல்லது 8 அவுன்ஸ், இரவில் 10 அவுன்ஸ் இவ்வாறு உட்கொள்ளவேண்டும்.

நாம் நமது ஆகாரத்தைச் சுகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதெப்படி? நாம் நமது ஆகாரத்தைச் சுகமாகசெரித்துக்கொள்ள இரண்டு நியமங்கள் அவசியமாகவிருக்கவேண்டும். முதலாவது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் நியாயமாக ஜீர்ணிக்கப்படும் நிலைமையிலிருக்கவேண்டும். இரண்டாவது நமது தேகத்திற்குட் சில நிலைமைகள் அவ்வாகாரத்தைச் சீராகப்பற்றிக்கொண்டு அதைச்செரிக்கச் செய்யவேண்டும்.

முதற்சொன்ன ஆகாரத்தின் நிலைமை யாதெனின், சில உணவுகள் கடினமாகவும் சில உணவுகள் மிருதுவாகவும் சில உணவுகள் எளிதிற்

கரையக்கூடியவையாகவும் சில கரைவது கஷ்டமாகவுமிருக்கும். உதாரணமாக—நெல்லரிசி அன்னம், செவ்வரிசி, வாற்கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு இவைகளெல்லாம் வெகு எளிதில், அதாவது நாம் அவைகளைப் புசித்த 1 அல்லது $1\frac{1}{2}$ மணிக்குள் நமது தேகத்தில் ஜீர்ணிக்கப்பட்டு உருமாறிவிடும். வெண்ணெய், நெய், ரொட்டி இவைகள் செரிப்பது சொற்ப கஷ்டம். இவைகள் உருமாற 3 அல்லது 4 மணிகள் செல்லும். ஆனால் எளிதிற் கரையும் ஆகாரங்களையும் அவ்வாறு கரையாத மற்றவித ஆகாரங்களையும் கலந்து புசிப்பதனாற் பொதுவாக ஜீர்ணகுணம் நமது உணவில் விருத்தியாகின்றதென்பது வைத்தியர்களின் கொள்கை. அதற்காகவே நாம் புசிக்கும் அன்னத்தை அன்னமாகவே புசிக்காமல் நெய் பருப்பு முதலியவைகளைக் கலந்தும் அவ்வாறே மற்ற உணவுகளையும் மிசிரம் பண்ணியும் உட்கொள்ளுகின்றோம். மாம்சம் கலந்த ஆகாரங்கள் இலேசாகவும் மிருதுவாகவுமிருக்கும் பட்சத்தில் மற்ற ஆகாரங்களைவிட எளிதிற் செரிக்கப்படும் என்று வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றார்கள்.

ஒரேவிதமான ஆகாரம் எப்பொழுதும் உட்கொள்ளுவதைவிட அடிக்கடி நமது ஆகாரத்தை நாம் மாற்றுவதனால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை நாம் எளிதில் ஜீர்ணித்துக்கொள்ளும் நிலைமை அவ்வாகாரத்தினாலேயே நமக்கு உண்டாகின்றது. ஒரே ஆகாரத்தைப் புசித்துக்கொண்டு தேகசௌக்கியத்திற்கு ஒருவிதக்குறைவுமில்லாமலிருந்த மனிதர்களை நாம் பார்த்திருக்கின்றோம். மிருகங்கள் பெரும்பாலும் ஒரேவித உணவிலிருக்கின்றன. அப்படியிருக்க ஆகாரத்தை மாற்றுவதால் குணமுண்டு என்று நாம் சொல்லுவதைக்கேட்கச் சிலர் இதன் உண்மையைச் சந்தேகிப்பார்கள். இச்சித்தாந்தம் உண்மையென்று பல பிரசித்த வைத்தியர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். ஒரேவித ஆகாரத்தால் நாவிலைத்து உருசியும் மழுங்கிவிடலாம். இக்காரணங்களால் வேண்டிய ஆகாரத்தை நாம் புசிக்காமல் நிறுத்திவிடும்படி எண்ணமுண்டாகலாம். 'ஒரே வாழைக்காய்ப் பொறியலும் பருப்புக்குழம்புந்தானா? இவ்வண்ணம் புசித்துப்புசித்து எனக்கு ருசியே அற்றுவிட்டது' என்று சிலர் சிலசமயங்களிற் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். அவர்களுக்கு ஆகாரத்தை மாற்றுவதால் அவர்கள் அவ்வாறு மாற்றப்பட்ட ஆகாரங்களை அதிக உருசியுடன் புசிக்கின்றார்கள். அதே காரணத்தாற் சொற்பம் அதிகமாகவும் அல்லது தங்களுக்கு எவ்வளவு வேண்டுமோ அதற்குக் குறையாமற் புசித்து அதிக புஷ்டியையும் சக்தியையு மடைகின்றார்கள் என்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம். குழந்தைகளுக்கு ருசியின்பேரில் ஆகாரத்தைப்புசிக்கும் குணம் அதிகமாகையால் அவர்களுக்கு ஒரேவித ஆகாரத்தைக் கொடுக்காமல் அடிக்கடி மாற்றி மாற்றிக் கொடுத்து வந்தால் அவர்கள் தேக சௌக்கி

யம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றதென்று பெயர்பெற்றவைத்தியர்கள் சொல்லியிருக்கின்றார்கள்.

இரண்டாவது நமது ஆகாரத்தைச் சுகமாகச் செரித்துக்கொள்ள நமது தேகத்திற்குட் சில நிலைமைகள் சீராகவிருக்கவேண்டும் என்று சொன்னோமல்லவா? அவைகள் யாவையெனில், நமது நாவினின்றும் வாயினின்றும் ஊறும் உமிழ்நீர் (Saliva), நமது தேகத்திலிருக்கும் உணவுசெல் குழாய் (Alimentary canal) க்குள் சில திரவபதார்த்தங்கள் (Bile, gastric juice &c.), நமது ஆகாரத்தோடு கலந்து அவ்வாகாரத்தை மாற்றுவது. அவ்வாறு அவ்விரஸங்கள் கலக்க நமது தேகத்தின் ரத்தஓட்டம் சீரான நிலைமையிலிருப்பது இவைகளாலேயாம்.

உணவென்பது நமது தேகசௌக்கியத்துடன் விசேஷமாய்ச் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றபடியால் சுகசந்தர்சனசாஸ்திரத்தில் உணவைப்பற்றி எழுதுகின்றவர்கள் ஒவ்வொரு சமையத்திற் பாகசாஸ்திரத்தையே எடுத்துமெழுதுவார்கள். நமக்கு இன்பம் என்பது தேகசௌக்கியத்தால் உண்டாகின்றபடியாலும் அவ்விதசௌக்யத்திற்கு உணவேமுக்கியகாரணமாகையாலும் இவர்கள் இவ்வளவுதூரம் உணவைப்பற்றி எழுதுவது ஒருவாறு நியாயமென்றே சொல்லவேண்டும். நாமும் அவ்வாறு செய்ய நமது சிறுபுஸ்தகம் அவ்வளவு இடங்கொடுக்கமாட்டாது. நல்லுணவில்லாத காரணத்தால் விளைகின்ற நோய்களுக்குக் கணக்கேயில்லை யாகையால் அந்நோய்களைப்பற்றி எழுதவேண்டுமானால் வைத்தியநூலை முற்றிலும் எழுதவேண்டியதுமாகும். ஆனால் இவ்வாறு செய்யமுயலாமல் நாம் முக்கியமாய் அதிக ஆகாரத்தாலும் குறைந்த ஆகாரத்தாலும் மாறுபடும் தேகசௌக்கியத்தையும் முக்கிய ஆகாரங்களின் குணங்களையும் இங்குச் சுருக்கமாக எடுத்துக்காட்டுவோம்.

அதிக ஆகாரம்;—அதிக ஆகாரத்தை நாம் புசிப்பதால் அவ்வாறு புசிக்கும் அதிகமான ஆகாரத்தை நாம் ஒருபொழுதும் செரித்துக்கொள்ளமாட்டோம். நாம் குழந்தைகளாகவிருந்தபொழுது ஏதாவது ஒரு சமயத்தில் நமது கலத்தில் அதிக ஆகாரம் இருந்தபொழுது "அன்னம் அதிகமாயிருக்கின்றதே" என்று கேட்டிருப்பதுண்டு. அதற்கு நம்மைப்பெற்றவர்களோ அல்லது பந்துக்களோ 'பாதகமில்லை, அதிகஅன்னத்தை முதன்முதற் புசித்துவிடு' என்று வெகுயுக்தியாகவும் நம்மிடம் அதிக அன்பாகவிருப்பதைக் காட்ட எண்ணியும் சொல்லியிருப்பார்கள். அந்த யுக்தியும் அன்பும் சுகசந்தர்சன விதிக்கொவ்வா. அதிக போஜனம் நமது ஆகாரப்பையில் முற்றிலும் மாறுபடாமல் அழுகி அபானவாயுவை வயிற்றிலுண்டாக்கி அஜீர்ணம், மலபந்தம், பேதி, வயிற்றுப்போக்கு முதலிய நோய்களை விளைவிக்கும். சிலவேளை ஒருவித ஆகாரம் அதாவது நெய்முதலியவைகள் மட்டும்அதிகயாகலாம்.

சர்க்கரை, உப்பு, முதலியவைகள் அதிகமாகலாம். இவ்வாறு எப்பொழுதும் அதிகப்படுதலால் வயிற்றிற் கட்டி, சந்துவாதம், நீர்ரோகம் முதலிய நோய்கள் விளையக்காரணமுண்டாகும். அதிக ஆகாரம் புசிப்பதுடன் தேகவியாயாமமு மில்லாதிருக்குமேயானுல், தீயுடன்காற்றுச்சேர்ந்தவாறு, இந்நோய்கள் சடுதியிற்றோன்றவிடமுண்டாகும். எளிதில் தேகத்திற் கலக்காத பானங்கள் உட்கொள்ளுவதாலும் எளிதில் ஜரிக்கக்கூடாத ஆகாரங்களை போஜனம் பண்ணுவதாலும் சந்துவாத ரோகங்கள் உண்டாகின்றனவென்பது சித்தாந்தம். கஞ்சி அதிகமாக நிற்கும் ஆகாரங்களை எப்பொழுதும் அதிகமாகப்புசிப்பதால் மூத்திரரோகம் உண்டாகின்றதென்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

குறைந்த ஆகாரம்:—நமக்குவேண்டுவதான ஆகாரத்தை நாம்அடையாமற் குறைந்து போஜனம் செய்வதால் விளையும் தேகஅசௌக்கியங்களையும் நோய்களையும் ஒருவன் தெரிந்து கொள்ள விரும்புவானேயாயின், அவன், பஞ்சகாலங்களில் ஏற்படுத்தப்படும் கஞ்சித்தொட்டிகளில் ஒன்றைப்போய்ப் பார்க்கலாம். யவக்ஷாரமுள்ள ஆகாரம் கிட்டாமற் போனுல் ஒரே வாரத்தில் ஒருவன் பாதி பாரம் குறைந்து காய்ச்சல், பித்தபாண்டு இவ்வித ரோகங்களால் வருந்துவான். அதன் பிறகு அவனுக்குக் காலோய்தல் கையோய்தல் உண்டாகும்.

கொழுப்பு, சர்க்கரை யிவைகளொன்றுமின்றி யவக்ஷார ஆகாரமே ஒருவன் 5-6 நாட் புசிக்கும்படி வந்தால் அவன் விஷஜ்வரம் முதலிய நோயில் விழுவான். கஞ்சிமட்டும் புசிப்பதால் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நோய்கள் உண்டாவதாக ஏற்படவில்லை. உப்புக்குறைவதால் உண்டாகும் நோய்கள் பல.

பல நோய்கள் பலவாறுவிளைய முக்கியகாரணங்கள் ஆகாரத்திலும் நமது தேகத்திலும் இருக்கும் குறைகளே. இக்குறைவுகளால் அஜீர்ணம் உண்டாகின்றது. மப்புவயிற்றிற்றோன்றியதும் அம்மப்பு வெப்பத்தாலும் சீதத்தாலும் காற்றாலும் அதிகரித்து பேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய ரோகங்களை உண்டாக்குகின்றது.

ஆகையால் நாம் உணவின் குணகுணங்களைப்பற்றி விசாரிக்கும் பொழுது அவ்வுணவில் நாம் முற்கூறிய நான்குவிதச் சேர்க்கைகள் சரியாகவிருக்கின்றனவா, அவ்வுணவு சரியாகச் செரிக்கப்படும் நிலைமையிலிருக்கின்றதா, அவ்வுணவைப்புசிக்கின்றவன் அதைச்செரித்துக்கொள்ளும் சக்தியைச்சரிவர அடைந்திருக்கின்றானு, அவ்வுணவின்குணம் அது சமைக்கப்பட்டதற்கு முந்தியும் பிந்தியும் ஏதாவது மாறுபாட்டை அடைந்திருக்கின்றதா?

என்று இவவிதமாக விசாரித்துக்கொள்ளவேண்டும். இவைகளையெல்லாம் ஒத்து நாம் விசேஷமாகப்புசிக்கும் பலவித உணவுகளைப் பரிசோதிப்போம்.

பால்:—இது ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய நான்கு சேர்க்கைகளும் கலந்த உத்தமமான ஆகாரம் என்றும் ஆனால் சிறுவயதிற்றான் இது விசேஷமாக தேகத்தைவளர்க்கும் குணமுள்ளதென்றும் தெரியவருகிறது. வயதுஏறஏற இதுவே போதுமான ஆகாரமாக உபயோகப்படமாட்டாது: மற்றை உணவுகளும் சேரவேண்டும். பாலை அதிகநேரம் வைத்துப் புசிப்பதால் அதில் ஒருவிதப் புளிப்பு உண்டாகி நமது தேகசௌக்கியத்தைக் கெடுக்கும். உரோகம் அசுத்தமிவைகளில்லாத மாட்டின் பாலாக அப்பாலிருப்பது மன்றி அப்பாலைக்கறந்து நமக்குக் கொடுக்கின்றவனுக்கும் உரோகமில்லாமலிருக்கவேண்டும். மாட்டுக்கு உரோகமிருந்தால் அதன் பாலை என்னசெய்கிறதென்று சந்தேகமுண்டாகலாம்; அப்பாலை வேறுபாலுடன் கலக்காமற் றனியாக வைத்து நன்றாகக் காய்ச்சி, நாய், பூனை, முதலிய பிராணிகளுக்கு உணவாகக் கொடுப்பதிற் குற்றமில்லை.

முத்தங்கள்:—முத்தங்கள் என்ற பொதுப்பெயர் துவரை, மொச்சை, கடலை, உழுந்து முதலிய இரட்டைப்பருப்புக்களாகப்பிரியும் தான்யங்களுக்கு நிக்கின்றது. இவைகளின் இரசமானது சற்றேறக்குறையப் பாலின் சாரம்போற் புஷ்டியானது. தேகத்தை வளர்க்கும்சக்தி இவ்விரசங்களுக்கு அதிகமாகவுண்டு; சில வைத்தியர்கள் ஒருசேர் முத்தத்தில் ௧௦— சேர் உருளைக்கிழங்கின் புஷ்டியிருப்பதாக ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும் நெல்லன்னத்தைப் புசிப்பது போல ஏன் ஜனங்கள் இம்முத்தத்தைப் புசிப்பதில்லை என்ற சந்தேக முண்டாகலாம்; அதற்குப் பலகாரணங்களுள. அவைகள் எளிதிற் செரித்துக்கொள்ளக் கூடாத வாயு ஆகாரங்கள். கோதுமை, மாமிசம், இவைகளைவிட முத்தங்கள் புஷ்டிகரமான உணவு என்றுசாஸ்திரப்படி ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும் இவைகள் எளிதில் ஜீரணமாவதுபோல முத்தங்கள் செரிக்கா. முத்தங்களைக் கொஞ்சமாகப் புசித்தாற்றான் பிரயோஜனம்; அதிகமாக வுட்கொண்டால் வாயுவையும் வயிற்றுவலியையு முண்டாக்கும். ஆகையாற்றான் ஒருகுடும்பத்துக்கு ஒருபானையன்னம் சமையற்செய்து ஒருசிறுகற்பானை துவரம்பருப்பு அவ்வன்னத்துடன் கலந்துபுசிக்க ஒவ்வொருவருக்கும் ஓர் எலுமிச்சம்பழ மவ்வளவு உபயோகப்படும்படி சமையற்செய்கின்றார்கள். இவ்வண்ணம் பருப்பைக் கொஞ்சமாக அன்னத்துடன் கலந்து புசிப்பது தேகத்துக்கு மிகவும் ஆரோக்கியம். பருப்பையே அன்னம்போல் ஒருவன் புசிப்பானேயானல் அது தேக சௌக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும். முத்தங்களை நன்றாகச் சமைத்தே புசிக்கவேண்டும். நமது தேசத்தார்கள் பருப்பைப் புளியிற்கலந்து குழம்பு செய்து புசித்துவருகின்றார்கள்.

முத்கங்கள் புளிசம்பந்தத்தாற் கொஞ்சம் குணம் மாறி இயல்பாகவே செரிக்கக்கடினமான அவைகளின்குணத்தை இன்னுமதிகமாகப் பண்ணிக்கொள்ளுகின்றபடியாற் புளிகலவாமல் முத்கங்களைப்புசிப்பது ஆரோக்கியமென்றும் இது சிலர்உருசிக்கு ஏலாவிடில் சிறுபுளி வெகுசுவல்பமாகச் சேர்த்து புசிக்கவேண்டும் என்றும் சுகசந்தர்சன வாதிகள் சொல்லியிருக்கின்றார்கள்.

ஸஸ்யங்கள் :— (cereals) இவ்வினத்தில் அரிசி, கோதுமை, ராகி, கம்பு, சோளம், வரகு, இவைகளைச் சேர்க்கலாம்.

அரிசி என்பது புஷ்டியைக்கொடுக்கும் விஷயத்தில் எல்லா ஸஸ்யங்களுக்குள்ளும் தாழ்மையான குணமுள்ளதென்று பரிசோதித் தறியப்பட்டிருக்கிறது. அப்படி இருந்தபோதிலும் நமது தேசத்து ஜனங்களுக்கு நமது தேச முண்டான காலந் தொடங்கி இவ் வரிசியே பிரதானமான ஆகாரமாம். இவ்வரிசியைச்சமைத்து அன்னமாக்கி அதை அப்படியே சாப்பிடாமல் எவ்வளவோ முத்கங்கள், சாகங்கள், மாமிசங்கள், எடு, வெண்ணெய், நெய், தயிர், பால், உப்பு, சர்க்கரை இவைகளுடன் கலந்து நாம் சாப்பிடுகிறபடியால் அரிசி போஜனத்தால் நமது தேக சௌக்கியத்துக்கு ஒருவிதக்குறைவுமில்லாமலிருக்கிறது. ஆனால் அதிக பலம், ஊக்கம் இவைகள் கோதுமை, மாமிசம் இவைகளைப் புசிப்பதால் நமக்குண்டாவது போல அரிசியால் உண்டாகின்ற தில்லை என்பது பிரசித்த வைத்தியர்களுடைய கொள்கை. அரிசியைப் புசிப்பவர்களுக்குள்ளும் பல பெயர்கள் வெகு பலசாலிகளாகவே இருக்கின்றார்கள். நமது தேக சௌக்கியத்திற்குக் குறைவில்லாத வரையில் அரிசியைப் புசிப்பதால் ஒரு குற்றமுமில்லை. அதிக பலம் விரும்பிகின்றவர்கள் அரிசியின் ஸ்தானத்திற் கோதுமையைப் புசிக்கின்றார்கள். அரிசி புதிதாயிருந்தால் அது உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் வயிற்றுப்போக்கை உண்டாக்கும். குறைந்தபட்சம் ஆறுமாத காலமாவது பழமையான நெல்லிலிருந்து குற்றி எடுக்கப்பட்ட அரிசி உடம்பிற்கு ஒருவிதத் தீங்கும் செய்யாது. பச்சை அரிசி புழுக்கப்பட்ட நெல்லினரிசியை விடப் புஷ்டிகரம். ஆனாற் புழுங்கலரிசி எளிதில் சீரணமாகின்றது. அதனாலேயே வியாதிக்காரர்களுக்கும் பிரஸவித்த பெண்பிள்ளைகளுக்கும் புழுங்கலரிசி அன்னம் கொடுப்பார்கள்.

கோதுமை:—ஸஸ்யங்களுக்குள் வெகு உயர்ந்த தானியம் கோதுமை. இதைத்தென்தேசமல்லாத மற்றைத்தேசங்களில் ஜனங்கள் ஏகமாக உபயோகிக்கின்றார்கள். கோதுமை உணவு வெகு புஷ்டிகரமானதுடன் இதில் தசையை வளர்க்கும்சக்தி மிக;அதிகம். யவக்ஷாரம், கஞ்சி, சிலவிதக்கல்லுப்பின்குணம் இத்தானியத்தில் அமைந்திருப்பதால் இது மிக உத்தமமான

ஆகாரமாகின்றது. இதிற் கொழுப்பு அதிகமாகவில்லையாகையால் அதிக நெய் அல்லது வெண்ணெய்சேர்த்து இவ்வுணவை நாம்புசிக்கவேண்டும். ஸ்வீடன் தேசத்துச் சக்கரவர்த்தியாகிய 12-ம் சார்லஸ் என்பவர் கோதுமையால் செய்யப்பட்ட ரொட்டியையும் தண்ணீரையும் மட்டும் தனது உணவாக ஏற்படுத்திக்கொண்டு திக்விஜயம் செய்து எல்லா அரசர்களையும் வென்றார் என்றால் இவ்வாகாரத்தால் உண்டாகும் சக்தியை நாம் அதிகமாகச் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

கம்பு கேழ்வரகு ராகி முதலிய தானியங்கள்:—பெரும்பாலும் நமது தேசத்து ஜனங்களுடைய முக்கிய ஆகாரமிவைகளாதலால் நாமிவைகளைப் பற்றிச் சிறிது அதிகமாக எழுதுவோம். இவைகள் புன்செய் நிலத்திலேயே விசேஷமாகப் பயிரிடப்படுகின்றபடியால், புன்செய்த்தானியங்கள் என்னப்படும். இவைகள் அரிசி கோதுமை இவைகளைவிட அதிக புஷ்டிகரமான ஆகாரம். வருஷக்கணக்காக வைத்திருப்பதால் இத்தானியங்கள் கெட்டுப்போகாமற் பழமை அதிகரிக்க அதிகரிக்க எளிதிற் செரிக்கப்படும் தன்மையை அடைகின்றது. இவைகளை உடைத்து மாவாகப்பண்ணிக் களிகிண்டி ரொட்டியாகச்செய்தே ஜனங்கள் பெரும்பாலும் புசிக்கின்றார்கள். இச்சிறுதானியங்களில் உமி அதிகமாகையால் அதிகமாகக் குற்றக் குற்ற அவ்வுமி அகலும் என்றாலும் என்னதான் குற்றி எடுத்தபோதிலும் அவ்வுமி முற்றிலும்போகிறதேயில்லை. இக்காரணத்தால் நமதுஜனங்கள் சில சமயங்களில் இந்த உணவு பிடிக்காமல் வயிற்றுப்போக்கால் வருந்துவார்கள். இதற்கு அவர்கள் செய்யவேண்டிய முக்கிய ஏற்பாடு ஒன்றுண்டு. மாவை ஒருமேன்மையான துணியிற்போட்டு வஸ்திரகாயம்பண்ணிப் பொடியாக எடுத்துக்கொள்வார்களேயானால் உமி முழுவதும் அகன்றுவிடும். அப்புறம் அப்பொடிமாவையெடுத்து உபயோகிப்பார்களேயானால் ஒருவித நோயுமுண்டாகாது. சேலம், மைஸூர் முதலிய இடங்களிற் புன்செய்த்தானியங்களை அதிகமாகப்புசிக்கும் ஜனங்கள் அன்னம் புசிக்கின்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிக கம்பீரமான வளர்ச்சியுள்ளவர்களாகவும் பலசாலிகளாகவும் லட்சணமுள்ளவர்களாகவுமிருக்கின்றார்கள்.

மாம்சம்:—மாம்சத்தில் கொழுப்பு, சிலவித உப்பு, யவக்ஷாரம் இவையெல்லாம் சேர்ந்திருப்பதாலும் மிக எளிதில் ஜீர்ணம் செய்து கொள்ளப்படுவதாலும் மாம்சம் அருந்துவோர்கள் இவ்வுணவை மிக உத்தமமான உணவாக ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். மாம்சத்தைச் சடுதியிற் சமையற்பண்ணலாம். சாகபதார்த்தங்கள் இரத்தத்திற் கலப்பதைவிட மிகச்சடுதியில் மாம்சம் நமது ஆகாரப்பையில் விழுந்த ரத்தத்திற் கலக்கின்றது. ஆனால் அதிக மாம்சம் புசிப்பதால் தேகவலிமை அதிகரிக்கின்றது என்று

வது, புத்தி அதிகக்கூர்மையாகின்றது என்ருவது, நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியாது. மாம்சத்திலிருக்கும் குறைவுயாதெனில் அதிற் கஞ்சிஎன்ற சாரம் சிறிதும் இல்லாததேயாம். மாமிசபோஜனத்தில் நாம் பல விஷயங்களைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டும்.

நாம் புசிக்கும் மாமிசம் வளர்ந்து நன்ருகப்போஷிக்கப்பட்ட மிருகத்தின் மாம்சமாக இருப்பதுடன் அம்மிருகம் அதிக வயது சென்றதாகவுமிருக்கக்கூடாது. அதிக இளவயதானதாகவுமிருக்கக்கூடாது. கன்றுகளின் மாம்சத்திற் சில கொழுப்புக்களில்லை என்பது சித்தாந்தம். இளங்கன்றுமாமிசம் இளம்பறங்கிக்கொட்டைபோலச் சீக்கிரம் செரிக்கின்றதுமில்லை.

பெண்மிருகத்தின் மாமிசம் எளிதிற் செறிக்கப்படுவதுடன் வெகுருசியாகவிருக்கும். பெண்பட்சிகளின் மாமிசம் ஆண்பக்ஷிகளின் மாமிசத்தைக் காட்டிலும் எவ்வளவோ அதிகருசியுள்ளதென்று எல்லாமாம்சபுக்குக்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகிருர்கள்.

கொல்லப்படும் முன்னர் அதிகமாக ஓடி ஆடித்திரிந்த மிருகத்தின் மாமிசம் எப்பொழுதும் படுத்திருந்த அவ்வின மிருகத்தின் மாமிசத்தைக் காட்டிலும் அதிக ருசியுள்ளது என்றும் நமது தேகத்திற்கு அதிக சுகத்தைக்கொடுக்கின்றது என்றும் அக்காரணத்தினுற்ருன் வேட்டையாடிக்கொன்று கொண்டு வரப்பட்ட மாமிசம் இனிப்பு அதிகமாகவுள்ளதென்றும் சில சுகசந்தர்சனவாதிகள் சொல்லுகிருர்கள்.

மாடு ஆடு முதலிய மிருகங்களுக்குப் பலவித நோய்களுண்டு; நோயால் வருந்திக்கொண்டிருந்த மிருகத்தின் மாமிசம் புசிப்புக்கு விஷமாகும்; பலவித நோய்களை நமக்கு விளைவிக்கும்.

மாமிசங்களைச் சுத்தமான மாமிசமா இல்லையாவென்று பரிசோதிக்கப் பலவித முறைகளுள. அம்முறைகளைக்கொண்டு சோதித்தே அங்கீகரிக்க வேண்டும்.

(1) **மா**மிசம் பாடல வருணமாகவிருந்தால் (pale pink colour) அது வியாதிகொண்ட மிருகத்தின் மாமிசம் என்பதற்கு அடையாளம். (2) மாமிசம் நீலலோகித வர்ணமாயிருந்தால் அது அடிக்கப்பட்ட மிருகத்தின் மாமிசமில்லை யென்பதும் ஏதோ மாரியால் மரித்த மிருகத்தின் மாமிசம் என்பதும் திண்ணம். (3) மாமிசத்தை ஒரு வெண்மையான தட்டில் வைத்தால் அதிலிருந்து கொஞ்ச நாழிகைக்கெல்லாம் ஓர்வித சிவப்புவர்ணமான நீர் ஓடஆரம்பிக்கும். அதுதான் புதியவானவும் பரி

சுத்தமானவுமான மாமிசத்தின் முக்கியமான அடையாளம். (4) மாமிசத்தை நாம் கைவிரலால் தொட்டால் ஜலம் நமது விரலில் தோன்றக்கூடாது. (5) மாமிசத்தின்மேல் கத்தியை நாட்டினால் அது ஒரே மாதிரி உள்ளே யிறங்கவேண்டும். அப்படியில்லாமல் திடுக்கென்று சிலவிடங்களிலிறங்கினால் அழுகின மாமிசமாக அஃதிருக்கக்கூடும். இவைகளால் ஒரு மாம்சகண்டம் புதியது அல்லது பழையது, பரிசுத்தமானது அல்லது கெட்டது என்றும் அறிந்துகொள்ளலாம். நமது நாட்டின் சிறைச்சாலைகளிலும் ராணுவஸ்தானங்களிலும் மாமிசத்தைப் பரிசோதித்துப்பார்க்க நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்ற உத்தியோகஸ்தர்கள் இவ்விஷயங்களை நன்றாகத்தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

சாகங்கள்:—(1) எண்ணெய் அடங்கிய பருப்புக்கள், தேங்காய், எள், நிலக்கடலை, வாதாம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, காட்டுமாம்பழப்பருப்பு, (காரப்பருப்பு) இவைகள் போன்ற எண்ணெய் அதாவது கொழுப்படங்கிய பருப்பு வர்க்கங்கள் மிக உயர்ந்த ஆகாரதிரவியங்கள். இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை ஆகாரத்துடன் சேர்த்தே மாம்சபுக்குக்களாகவில்லாத சாகபுக்குக்கள் அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். நமதுநாட்டார்கள் இவைகள்எல்லாம் பித்தத்தை உண்டாக்குகின்றனவென்று இவைகளைத் தள்ளுகின்றார்கள். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் இவைகள் பித்தத்தையுண்டாக்கலாம். அவ்வாறு ஏராளமாகப்புசிப்பது நியாயமன்று. அப்படியே யிவைகள்பித்தத்தை உண்டாக்குகின்றன வென்பதாயின் இவைகளுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்துபுசிப்பதால் ஒருவிதப்பித்தமும் உண்டாகின்றதில்லை என்பது வைத்தியர்களுடைய கொள்கை.

(2) **மசால்:**—மிளகு, மிளகாய்; கடுகு, பெருங்காயம் இவைகளெல்லாம் இவ்வினத்தின்கீழ்ச் சொல்லலாம். சாகபுக்குக்களுக்கு இவை அதிகமாகவேண்டியிருப்பதால் இவைகளாலுண்டாகும்அழலை எண்ணெய்கலந்த பருப்புக்களாகிய தேங்காய்முதலியவைகள் ஒருவாறு தணிக்கின்றனவென்றும் ஆகையாற்றான் சாகபுக்குக்களுக்குத் தேங்காய், நிலக்கடலை முதலிய எண்ணெய் சேர்ந்த பதார்த்தங்கள் அவசியம் உணவாகவேண்டும் என்றும் சொல்லப்படுகின்றன. மாம்சபுக்குக்களும் மாம்சத்துடன் தேங்காய் **மசால்** முதலியவைகளைச் சேர்த்துப்புசிக்கின்றார்கள்: என்றாலும் அவர்களுக்கு அம்மாம்சத்திலேயே கொழுப்பிருக்கின்றபடியால், தேங்காய், சாகபுக்குகளாகிய சிலருக்கு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவர்களுக்கு அவசியமன்று. வெண்காயம் உள்ளி இவைகளில் ஓர்வித எண்ணெயிருக்கின்றபடியால் இவைகளைக் கொழுப்புள்ள தேங்காய் வர்க்கத்திற் சேர்ந்தவைகளாகவே எடுத்துச்சொல்லவேண்டும். அழலைத்தணிப்பதில் வெண்காயம் மிகப்பிரயோஜனமானது.

சர்க்கரை, உப்பு, முதலியவைகள் அதிகமாகலாம். இவ்வாறு எப்பொழுதும் அதிகப்படுதலால் வயிற்றிற் கட்டி, சந்துவாதம், நீர்ரோகம் முதலிய நோய்கள் விளையக்காரணமுண்டாகும். அதிக ஆகாரம் புசிப்பதுடன் தேகவியாயாமமு மில்லாதிருக்குமேயானல், தீயுடன்காற்றுச்சேர்ந்தவாறு, இந்நோய்கள் சடுதியிற்ரேன்றவிடமுண்டாகும். எளிதில் தேகத்திற் கலக்காத பானங்கள் உட்கொள்ளுவதாலும் எளிதில் ஜரிக்கக்கூடாத ஆகாரங்களை போஜனம் பண்ணுவதாலும் சந்துவாத ரோகங்கள் உண்டாகின்றனவென்பது சித்தாந்தம். கஞ்சி அதிகமாக நிற்கும் ஆகாரங்களை எப்பொழுதும் அதிகமாகப்புசிப்பதால் மூத்திரரோகம் உண்டாகின்றதென்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

குறைந்த ஆகாரம்:—நமக்குவேண்டுவதான ஆகாரத்தை நாம் அடையாமற் குறைந்து போஜனம் செய்வதால் விளையும் தேகஅசௌக்கியங்களையும் நோய்களையும் ஒருவன் தெரிந்து கொள்ள விரும்புவானேயாயின், அவன், பஞ்சகாலங்களில் ஏற்படுத்தப்படும் கஞ்சித்தொட்டிகளில் ஒன்றைப்போய்ப் பார்க்கலாம். யவக்ஷாரமுள்ள ஆகாரம் கிட்டாமற் போனல் ஒரே வாரத்தில் ஒருவன் பாதி பாரம் குறைந்து காய்ச்சல், பித்தபாண்டு இவ்வித ரோகங்களால் வருந்துவான். அதன் பிறகு அவனுக்குக் காலோய்தல் கையோய்தல் உண்டாகும்.

கொழுப்பு, சர்க்கரை யிவைகளொன்றுமின்றி யவக்ஷார ஆகாரமே ஒருவன் 5-6 நாட் புசிக்கும்படி வந்தால் அவன் விஷஜ்வரம் முதலிய நோயில் விழுவான். கஞ்சிமட்டும் புசிப்பதால் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நோய்கள் உண்டாவதாக ஏற்படவில்லை. உப்புக்குறைவதால் உண்டாகும் நோய்கள் பல.

பல நோய்கள் பலவாறுவிளைய முக்கியகாரணங்கள் ஆகாரத்திலும் நமது தேகத்திலும் இருக்கும் குறைகளே. இக்குறைவுகளால் அஜீர்ணம் உண்டாகின்றது. மப்புவயிற்றிற்ருேன்றியதும் அம்மப்பு வெப்பத்தாலும் சீதத்தாலும் காற்றாலும் அதிகரித்து பேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய ரோகங்களை உண்டாக்குகின்றது.

ஆகையால் நாம் உணவின் குணுகுணங்களைப்பற்றி விசாரிக்கும் பொழுது அவ்வுணவில் நாம் முற்கூறிய நான்குவிதச் சேர்க்கைகள் சரியாகவிருக்கின்றனவா, அவ்வுணவு சரியாகச் செரிக்கப்படும் நிலைமையிலிருக்கின்றதா, அவ்வுணவைப்புசிக்கின்றவன் அதைச்செரித்துக்கொள்ளும் சக்தியைச்சரிவர அடைந்திருக்கின்ருனு, அவ்வுணவின்குணம் அது சமைக்கப்பட்டதற்கு முந்தியும் பிந்தியும் ஏதாவது மாறுபாட்டை அடைந்திருக்கின்றதா?

என்று இவவிதமாக விசாரித்துக்கொள்ளவேண்டும். இவைகளையெல்லாம் ஒத்து நாம் விசேஷமாகப்புசிக்கும் பலவித உணவுகளைப் பரிசோதிப்போம்.

பால்:—இது ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய நான்கு சேர்க்கைகளும் கலந்த உத்தமமான ஆகாரம் என்றும் ஆனால் சிறுவயதிற்றான் இது விசேஷமாக தேகத்தைவளர்க்கும் குணமுள்ளதென்றும் தெரியவருகிறது. வயதுஏறஏற இதுவே போதுமான ஆகாரமாக உபயோகப்படமாட்டாது: மற்றை உணவுகளும் சேரவேண்டும். பாலை அதிகநேரம் வைத்துப் புசிப்பதால் அதில் ஒருவிதப் புளிப்பு உண்டாகி நமது தேகசௌக்கியத்தைக் கெடுக்கும். உரோகம் அசுத்தமிவைகளில்லாத மாட்டின் பாலாக அப்பாலிருப்பது மன்றி அப்பாலைக்கறந்து நமக்குக் கொடுக்கின்றவனுக்கும் உரோகமில்லாமலிருக்கவேண்டும். மாட்டுக்கு உரோகமிருந்தால் அதன் பாலை என்னசெய்கிறதென்று சந்தேகமுண்டாகலாம்; அப்பாலை வேறுபாலுடன் கலக்காமற் றனியாக வைத்து நன்றாகக் காய்ச்சி, நாய், பூனை, முதலிய பிராணிகளுக்கு உணவாகக் கொடுப்பதிற் குற்றமில்லை.

முத்கங்கள்:—முத்கங்கள் என்ற பொதுப்பெயர் துவரை, மொச்சை, கடலை, உழுந்து முதலிய இரட்டைப்பருப்புக்களாகப்பிரியும் தான்யங்களைக்குறிக்கின்றது. இவைகளின் இரசமானது சற்றேறக்குறையப் பாலின் சாரம்போற் புஷ்டியானது. தேகத்தை வளர்க்கும்சக்தி இவ்விரசங்களுக்கு அதிகமாகவுண்டு; சில வைத்தியர்கள் ஒருசேர் முத்கத்தில் ௧௦— சேர் உருளைக்கிழங்கின் புஷ்டியிருப்பதாக ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும் நெல்லன்னத்தைப் புசிப்பது போல ஏன் ஜனங்கள் இம்முத்சத்தைப் புசிப்பதில்லை என்ற சந்தேக முண்டாகலாம்; அதற்குப் பலகாரணங்களுள. அவைகள் எளிதிற் செரித்துக்கொள்ளக் கூடாத வாயு ஆகாரங்கள். கோதுமை, மாமிசம், இவைகளைவிட முத்கங்கள் புஷ்டிகரமான உணவு என்றுசாஸ்திரப்படி ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும் இவைகள் எளிதில் ஜீரணமாவதுபோல முத்கங்கள் செரிக்கா. முத்கங்களைக் கொஞ்சமாகப் புசித்தாற்றான் பிரயோஜனம்; அதிகமாக வுட்கொண்டால் வாயுவையும் வயிற்றுவலியையு முண்டாக்கும். ஆகையாற்றான் ஒருகுடும்பத்துக்கு ஒருபானையன்னம் சமையற்செய்து ஒருசிறுகற்பானை துவரம்பருப்பு அவ்வன்னத்துடன் கலந்துபுசிக்க ஒவ்வொருவருக்கும் ஓர் எலுமிச்சம்பழ மவ்வளவு உபயோகப்படும்படி சமையற்செய்கின்றார்கள். இவ்வண்ணம் பருப்பைக் கொஞ்சமாக அன்னத்துடன் கலந்து புசிப்பது தேகத்துக்கு மிகவும் ஆரோக்கியம். பருப்பையே அன்னம்போல் ஒருவன் புசிப்பானேயானால் அது தேக சௌக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும். முத்கங்களை நன்றாகச் சமைத்தே புசிக்கவேண்டும். நமது தேசத்தார்கள் பருப்பைப் புளியிற்கலந்து குழம்பு செய்து புசித்துவருகின்றார்கள்.

மூத்கங்கள் புளிசம்பந்தத்தாற் கொஞ்சம் குணம் மாறி இயல்பாகவே செரிக்கக்கடினமான அவைகளின்குணத்தை இன்னுமதிகமாகப் பண்ணிக்கொள்ளுகின்றபடியாற் புளிகலவாமல் முத்கங்களைப்புசிப்பது ஆரோக்கியமென்றும் இது சிலர்உருசிக்கு ஏலாவிடில் சிறுபுளி வெகுசுவல்பமாகச் சேர்த்து புசிக்கவேண்டும் என்றும் சுகசந்தர்சன வாதிகள் சொல்லியிருக்கின்றார்கள்.

ஸஸ்யங்கள் :— (cereals) இவ்வினத்தில் அரிசி, கோதுமை, ராகி, கம்பு, சோளம், வரகு, இவைகளைச் சேர்க்கலாம்.

அரிசி என்பது புஷ்டியைக்கொடுக்கும் விஷயத்தில் எல்லா ஸஸ்யங்களுக்குள்ளும் தாழ்மையான குணமுள்ளதென்று பரிசோதித் தறியப்பட்டிருக்கிறது. அப்படி இருந்தபோதிலும் நமது தேசத்து ஜனங்களுக்கு நமது தேச முண்டான காலந் தொடங்கி இவ் வரிசியே பிரதானமான ஆகாரமாம். இவ்வரிசியைச்சமைத்து அன்னமாக்கி அதை அப்படியே சாப்பிடாமல் எவ்வளவோ முத்கங்கள், சாகங்கள், மாமிசங்கள், ஏடு, வெண்ணெய், நெய், தயிர், பால், உப்பு, சர்க்கரை இவைகளுடன் கலந்து நாம் சாப்பிடுகிறபடியால் அரிசி போஜனத்தால் நமது தேக சௌக்கியத்துக்கு ஒருவிதக்குறைவுமில்லாமலிருக்கிறது. ஆனால் அதிக பலம், ஊக்கம் இவைகள் கோதுமை, மாமிசம் இவைகளைப் புசிப்பதால் நமக்குண்டாவது போல அரிசியால் உண்டாகின்ற தில்லை என்பது பிரசித்த வைத்தியர்களுடைய கொள்கை. அரிசியைப் புசிப்பவர்களுக்குள்ளும் பல பெயர்கள் வெகு பலசாலிகளாகவே இருக்கின்றார்கள். நமது தேக சௌக்கியத்திற்குக் குறைவில்லாத வரையில் அரிசியைப் புசிப்பதால் ஒரு குற்றமுமில்லை. அதிக பலம் விரும்பிகின்றவர்கள் அரிசியின் ஸ்தானத்திற் கோதுமையைப் புசிக்கின்றார்கள். அரிசி புதிதாயிருந்தால் அது உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் வயிற்றுப்போக்கை உண்டாக்கும். குறைந்தபட்சம் ஆறுமாத காலமாவது பழமையான நெல்லிலிருந்து குற்றி எடுக்கப்பட்ட அரிசி உடம்பிற்கு ஒருவிதத் தீங்கும் செய்யாது. பச்சை அரிசி புழுக்கப்பட்ட நெல்லினரிசியை விடப் புஷ்டிகரம். ஆனாற் புழுங்கலரிசி எளிதில் சீரணமாகின்றது. அதனாலேயே வியாதிக்காரர்களுக்கும் பிரஸவித்த பெண்பிள்ளைகளுக்கும் புழுங்கலரிசி அன்னம் கொடுப்பார்கள்.

கோதுமை:—ஸஸ்யங்களுக்குள் வெகு உயர்ந்த தானியம் கோதுமை. இதைத்தென்தேசமல்லாத மற்றைத்தேசங்களில் ஜனங்கள் ஏகமாக உபயோகிக்கின்றார்கள். கோதுமை உணவு வெகு புஷ்டிகரமானதுடன் இதில் தசையை வளர்க்கும்சக்தி மிக அதிகம். யவக்ஷாரம், கஞ்சி, சிலவிதக்கல்லுப்பின்குணம் இத்தானியத்தில் அமைந்திருப்பதால் இது மிக உத்தமமான

ஆகாரமாகின்றது. இதிற் கொழுப்பு அதிகமாகவில்லையாகையால் அதிக நெய் அல்லது வெண்ணெய்சேர்த்து இவ்வுணவை நாம்புசிக்கவேண்டும். ஸ்வீடன் தேசத்துச் சக்கரவர்த்தியாகிய 12-ம் சார்லஸ் என்பவர் கோதுமையால் செய்யப்பட்ட ரொட்டியையும் தண்ணீரையும் மட்டும் தனது உணவாக ஏற்படுத்திக்கொண்டு திக்விஜயம் செய்து எல்லா அரசர்களையும் வென்றார் என்றால் இவ்வாகாரத்தால் உண்டாகும் சக்தியை நாம் அதிகமாகச் சொல்லலும் வேண்டுமோ?

கம்பு கேழ்வரகு ராகி முதலிய தானியங்கள்:—பெரும்பாலும் நமது தேசத்து ஜனங்களுடைய முக்கிய ஆகாரமிவைகளாதலால் நாமிவைகளைப் பற்றிச் சிறிது அதிகமாக எழுதுவோம். இவைகள் புன்செய் நிலத்திலேயே விசேஷமாகப் பயிரிடப்படுகின்றபடியால், புன்செய்த்தானியங்கள் என்னப்படும். இவைகள் அரிசி கோதுமை இவைகளைவிட அதிக புஷ்டிகரமான ஆகாரம். வருஷக்கணக்காக வைத்திருப்பதால் இத்தானியங்கள் கெட்டுப்போகாமற் பழமை அதிகரிக்க அதிகரிக்க எளிதிற் செரிக்கப்படும் தன்மையை அடைகின்றது. இவைகளை உடைத்து மாவாகப்பண்ணிக் களிகிண்டி ரொட்டியாகச்செய்தே ஜனங்கள் பெரும்பாலும் புசிக்கின்றார்கள். இச்சிறுதானியங்களில் உமி அதிகமாகையால் அதிகமாகக் குற்றக் குற்ற அவ்வுமி அகலும் என்றாலும் என்னதான் குற்றி எடுத்தபோதிலும் அவ்வுமி முற்றிலும்போகிறதேயில்லை. இக்காரணத்தால் நமதுஜனங்கள் சில சமயங்களில் இந்த உணவு பிடிக்காமல் வயிற்றுப்போக்கால் வருந்துவார்கள். இதற்கு அவர்கள் செய்யவேண்டிய முக்கிய ஏற்பாடு ஒன்றுண்டு. மாவை ஒருமேன்மையான துணியிற்போட்டு வஸ்திரகாயம்பண்ணிப் பொடியாக எடுத்துக்கொள்வார்களேயானால் உமி முழுவதும் அகன்றுவிடும். அப்புறம் அப்பொடிமாவையெடுத்து உபயோகிப்பார்களேயானால் ஒருவித நோயுமுண்டாகாது. சேலம், மைஸூர் முதலிய இடங்களிற் புன்செய்த்தானியங்களை அதிகமாகப்புசிக்கும் ஜனங்கள் அன்னம் புசிக்கின்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிக கம்பீரமான வளர்ச்சியுள்ளவர்களாகவும் பலசாலிகளாகவும் லட்சணமுள்ளவர்களாகவுமிருக்கின்றார்கள்.

மாம்சம்:—மாம்சத்தில் கொழுப்பு, சிலவித உப்பு, யவக்ஷாரம் இவையெல்லாம் சேர்ந்திருப்பதாலும் மிக எளிதில் ஜீர்ணம் செய்து கொள்ளப்படுவதாலும் மாம்சம் அருந்துவோர்கள் இவ்வுணவை மிக உத்தமமான உணவாக ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். மாம்சத்தைச் சடுதியிற் சமையற்பண்ணலாம். சாகபதார்த்தங்கள் இரத்தத்திற் கலப்பதைவிட மிகச்சடுதியில் மாம்சம் நமது ஆகாரப்பையில் விழுந்த ரத்தத்திற் கலக்கின்றது. ஆனால் அதிக மாம்சம் புசிப்பதால் தேக வலிமை அதிகரிக்கின்றது என்று

வது, புத்தி அதிகக்கூர்மையாகின்றது என்ருவது, நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியாது. மாம்சத்திலிருக்கும் குறைவுயாதெனில் அதிற் கஞ்சிளென்ற சாரம் சிறிதும் இல்லாததேயாம். மாமிசபோஜனத்தில் நாம் பல விஷயங்களைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டும்.

நாம் புசிக்கும் மாமிசம் வளர்ந்து நன்ருகப்போஷிக்கப்பட்ட மிருகத்தின் மாம்சமாக இருப்பதுடன் அம்மிருகம் அதிக வயது சென்றதாகவுமிருக்கக்கூடாது. அதிக இளவயதானதாகவுமிருக்கக்கூடாது. கன்றுகளின் மாம்சத்திற் சில கொழுப்புக்களில்லை என்பது சித்தாந்தம். இளங்கன்றுமாமிசம் இளம்பறங்கிக்கொட்டைபோலச் சீக்கிரம் செரிக்கின்றதுமில்லை.

பெண்மிருகத்தின் மாமிசம் எளிதிற் செறிக்கப்படுவதுடன் வெகுருசியாகவிருக்கும். பெண்பட்சிகளின் மாமிசம் ஆண்பக்ஷிகளின் மாமிசத்தைக் காட்டிலும் எவ்வளவோ அதிகருசியுள்ளதென்று எல்லாமாம்சபுக்குக்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகிருர்கள்.

கொல்லப்படும் முன்னர் அதிகமாக ஓடி ஆடித்திரிந்த மிருகத்தின் மாமிசம் எப்பொழுதும் படுத்திருந்த அவ்வின மிருகத்தின் மாமிசத்தைக் காட்டிலும் அதிக ருசியுள்ளது என்றும் நமது தேகத்திற்கு அதிக சுகத்தைக்கொடுக்கின்றது என்றும் அக்காரணத்தினுற்ருன் வேட்டையாடிக்கொன்று கொண்டு வரப்பட்ட மாமிசம் இனிப்பு அதிகமாகவுள்ளதென்றும் சில சுகசந்தர்சனவாதிகள் சொல்லுகிருர்கள்.

மாடு ஆடு முதலிய மிருகங்களுக்குப் பலவித நோய்களுண்டு; நோயால் வருந்திக்கொண்டிருந்த மிருகத்தின் மாமிசம் புசிப்புக்கு விஷமாகும்; பலவித நோய்களை நமக்கு விளைவிக்கும்.

மாமிசங்களைச் சுத்தமான மாமிசமா இல்லையாவென்று பரிசோதிக்கப் பலவித முறைகளுள. அம்முறைகளைக்கொண்டு சோதித்தே அங்கீகரிக்க வேண்டும்.

(1) மாமிசம் பாடல வருணமாகவிருந்தால் (pale pink colour) அது வியாதிகொண்ட மிருகத்தின் மாமிசம் என்பதற்கு அடையாளம். (2) மாமிசம் நீலலோகித வர்ணமாயிருந்தால் அது அடிக்கப்பட்ட மிருகத்தின் மாமிசமில்லை யென்பதும் ஏதோ மாரியால் மரித்த மிருகத்தின் மாமிசம் என்பதும் திண்ணம். (3) மாமிசத்தை ஒரு வெண்மையான தட்டில் வைத்தால் அதிலிருந்து கொஞ்ச நாழிகைக்கெல்லாம் ஓர்விதச் சிவப்புவர்ணமான நீர் ஓடஆரம்பிக்கும். அதுதான் புதியவானவும் பரி

சுத்தமானவுமான மாமிசத்தின் முக்கியமான அடையாளம். (4) மாமிச த்தை நாம் கைவிரலால் தொட்டால் ஜலம் நமது விரலில் தோன்றக்கூடாது. (5) மாமிசத்தின்மேல் கத்தியை நாட்டினுல் அது ஒரே மாதிரி உள்ளே யிறங்கவேண்டும். அப்படியில்லாமல் திடுக்கென்று சிலவிடங்களி லிறங்கினுல் அழுகின மாமிசமாக அஃதிருக்கக்கூடும். இவைகளால் ஒரு மாம்சகண்டம் புதியது அல்லது பழையது, பரிசுத்தமானது அல்லது கெட்டது என்றும் அறிந்துகொள்ளலாம். நமது நாட்டின் சிறைச்சாலைகளி லும் ராணுவஸ்தானங்களிலும் மாமிசத்தைப் பரிசோதித்துப்பார்க்க நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்ற உத்தியோகஸ்தர்கள் இவ்விஷயங்களை நன்ருகத்தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

சாகங்கள்:—(1) எண்ணெய் அடங்கிய பருப்புக்கள், தேங்காய், எள், நிலக்கடலை, வாதாம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, காட்டுமாம்பழப்பருப்பு, (காரப்பருப்பு) இவைகள் போன்ற எண்ணெய் அதாவது கொழுப்படங்கிய பருப்பு வர்க்கங்கள் மிக உயர்ந்த ஆகாரதிரவியங்கள். இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை ஆகாரத்துடன் சேர்த்தே மாம்சபுக்குக்களாகவில்லாத சாகபுக்குக்கள் அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். நமதுநாட்டார்கள் இவைகள் எல்லாம் பித்தத்தை உண்டாக்குகின்றனவென்று இவைகளைத் தள்ளுகின்ருர்கள். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் இவைகள் பித்தத்தையுண்டாக்கலாம். அவ்வாறு ஏராளமாகப்புசிப்பது நியாயமன்று. அப்படியே யிவைகள் பித்தத்தை உண்டாக்குகின்றன வென்பதாயின் இவைகளுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்துபுசிப்பதால் ஒருவிதப்பித்தமும் உண்டாகின்றதில்லை என்பது வைத்தியர்களுடைய கொள்கை.

(2) **மசால்:**—மிளகு, மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம் இவைகளெல்லாம் இவ்வினத்தின்கீழ்ச் சொல்லலாம். சாகபுக்குக்களுக்கு இவை அதிகமாகவேண்டியிருப்பதால் இவைகளாலுண்டாகும் அழலை எண்ணெய்கலந்த பருப்புக்களாகிய தேங்காய்முதலியவைகள் ஒருவாறு தணிக்கின்றனவென்றும் ஆகையாற்ருன் சாகபுக்குக்களுக்குத் தேங்காய், நிலக்கடலை முதலிய எண்ணெய் சேர்ந்த பதார்த்தங்கள் அவசியம் உணவாகவேண்டும் என்றும் சொல்லப்படுகின்றன. மாம்சபுக்குக்களும் மாம்சத்துடன் தேங்காய் **மசால்** முதலியவைகளைச் சேர்த்துப்புசிக்கின்ருர்கள்: என்ருலும் அவர்களுக்கு அம்மாம்சத்திலேயே கொழுப்பிருக்கின்றபடியால், தேங்காய், சாகபுக்குகளாகிய சிலருக்கு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவர்களுக்கு அவசியமன்று. வெண்காயம் உள்ளி இவைகளில் ஓர்வித எண்ணெயிருக்கின்றபடியால் இவைகளைக் கொழுப்புள்ள தேங்காய் வர்க்கத்திற் சேர்ந்தவைகளாகவே எடுத்துச்சொல்லவேண்டும். அழலைத்தணிப்பதில் வெண்காயம் மிகப்பிரயோஜனமானது.

உள்ளிப்பூண்டு வயிற்றிலுள்ள அஜீர்ணத்தைப் போக்கிவைப்பதில் வெகு உபயோகமான திரவியமாம். ஆனால் இவ்விரண்டிற்கும் சிறிது பித்தம் பண்ணும் குணமுண்டு என்பார்கள்.

(3) **கறிவருக்கம்;**—உருளைக்கிழங்கு, சேமைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, வெள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வெண்டைக்காய் இவைகளெல்லாம் தேகத்துக்குப் புஷ்டியைக்கொடுக்கும் சாகங்களாகின்றன. கொத்தவரை அவரை, பயற்றங்காய், அகத்திக்காய், முருங்கைக்காய், தம்பட்டங்காய் இவ்வினங்களைச்சேர்ந்த மற்றைக்காய்கள், முத்கங்கள் நமது தேகத்துக்கு எவ்வளவு புஷ்டியை உண்டாக்குகின்றனவோ, அவ்வளவு புஷ்டியைத் தருகின்றன.

புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பூசனி, பறங்கி, கக்கரி, வெள்ளரி, சுரை இவைகளும் இவ்வினத்தைச்சேர்ந்தவைகளும் ஓர்விதப்புஷ்டியையும் கொடுக்கமாட்டா. இவைகளெல்லாம் நீர் அதிகமாக நிற்கும் சாகங்கள். நாவுக்கு ருசியைமட்டும் கொடுக்கும். அக்காரணத்தால் நமது உணவை நமக்கு ருசியாகப்பண்ணும் புஷ்டி என்பது இவைகளில் வெகு ஸ்வல்பமாகவிருக்கின்றது.

சுண்டை பாகல் கத்தரிக்காய் சுக்சாங்காய் இவைகள் ஓர்வித சீரணத்தை உண்டாக்கி உடம்பிற்கு ஓர்வித ஔஷதமாக உபயோகப் படுகின்றன.

(4) **கீரை வருக்கம்:**— முட்டை கோஸ், முள்ளங்கி, இவைகள் சாதாரணக் கீரை வர்க்கங்களைப் போல ஒருவித மண்ணுப்பைத் தேகத்திற்குக் கொடுத்து ஒருவித சௌக்கியத்தை உண்டாக்கி நமது தேகத்தில் மலக்கட்டு உண்டாகாதவண்ணம் பாதுகாக்கின்றன. எல்லாக் கீரைவர்க்கங்களும் இதேவித குணமுள்ளவைகள். தூதுவளை வல்லாரை, புளியாரை, புதீனா இவ்விதப் பச்சை இலைகளை ஆகாரத்துடன் சேர்த்துப் புசிக்கின்றவர்கள் அவைகளிடம் நமது தேகத்து வைத்தியர்கள் சொல்லியிருக்கும் உயர்ந்த குணங்களைக் கொண்டே உபயோகப்படுத்திவருகின்றார்கள். தூதுவளைக்குக் கபத்தை அறுக்கும் குணத்துடன் புத்தியைக் கூர்மையாகப் பண்ணும் குணமுமுண்டென்றும் வல்லாரைக்குப்புத்தியைக்கூர்மைபண்ணும் குணத்துடன் குஷ்டம் முதலாகிய பெருநோய்களையும் தீர்க்கும் குணமுண்டென்றும் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். வடமொழியில் தூதுவளைக்கு **ஞானபிரதம்** என்றும் வல்லாரைக்கு ஸரஸ்வதி யென்றும் பெயர். புளியாரை, புதீனா பித்த சமனம் பண்ணும் மூலிகைகள்.

(5) **மலர் வருக்கங்கள் :**— அகத்திப்பூ, ஆவாரம்பூ, சோற்றுக்கத்தாழைப்பூ, வாழைப்பூ, புளியம்பூ, காலிப்பூ, (cauli flower) முருக்கம்பூ, வேப்பம்பூ இவைகளெல்லாம் மிக ருசியுள்ளனவும் புஷ்டிகரமுமான ஆகாரங்கள்.

தண்டுகள் :— வாழைத்தண்டு, சேமைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு, இவைகளை இவ்வினத்தின்கீழ் நாம் கொண்டுவரலாம். இவைகளெல்லாம் வேறு இனங்களின் உறுப்புக்களாக விருந்தபோதிலும் இம்மூன்றையும் மூன்று தண்டுகளாக நாம் எடுத்தே எழுதவேண்டும். இம்மூன்றுக்கும் சில குணங்கள் உள. வாழைத்தண்டு, நாம் நம்மையறியாமல் நமது ஆகாரத்துடன் கலந்து புசிக்கும் சிறுமணல்களைக் கரைக்கின்றதென்றும், சேமைத் தண்டு சிறிய உரோமங்கள் நமது வயிற்றிற் சென்றிருந்தால் அவைகளை அகற்றுகின்றதென்றும், கீரைத்தண்டு ஓர்வித உத்தம ருசியை நாவுக் களித்து உமிழ்நீரைப் பெருக்கி ஜீரணசக்தியை அதிகமாக உண்டாக்குகின்றதென்றும் நமது நாட்டிலுள்ள பெரிய வைத்தியர்களால் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றது

கீரை யினம் ஒருவாரத்துக்கு ஒரு தடவையாவது நாம் அவசியம் புசிக்கவேண்டும் என்றும் தண்டு இனம் மாதமிருமுறையாவது நாம் புசித்தே தீரவேண்டும் என்றும் சாகபுக்குக்களின் கொள்கை.

இவ்வளவு தூரம் பல சாகங்களைப்பற்றிச் சொல்லிவிட்டுச் சுருக்கமாக அச்சாகங்களைப்புசிக்கும் வகையைச் சொல்லுவோம். எல்லாவித சாகங்களையும் உப்புப் போட்டு நன்றாக வேகவைத்தெடுத்துக்கொண்டு தேங்காய் முதலிய எண்ணெய் சேர்ந்த பருப்புக்கள் கலந்தும், முக்தவினத்தை சேர்ந்த வெந்த பருப்புக்களைக்கலந்தும் நன்றாகமறுபடியும்அடுப்பிலேற்றிய சட்டியிற் சுண்டவைத்துத் துவட்டி எவ்வளவு குன்றச்செய்யவேண்டுமோ அவ்வளவும் குன்றச் செய்து புசிப்பது உத்தம போஜனம்.

அப்படியன்றிக் கூட்டாகப்பண்ணிப் புசிப்பது மத்தியமம். இவ்வாறு செய்வதிற் சிலர் சுகாதார சாஸ்திர ஞானமின்றிப் பலவாறு கலப்பார்கள். புடல், அவரை, மொச்சை, கொத்தவரை, வெள்ளரி, கக்கரி இவ்வினத்தைச் சேர்ந்த சாகங்களுக்குப் புளியிடவேகூடாது. புளிகலந்தால் அந்தச் சாகங்கள் எளிதிற் செரிக்கா. புளியில்லாமற் பொரித்த கூட்டாகச்செய்து புசித்தால் வெகு சடுதியிற் சீரணமாகின்றன.

உலர்ந்த மாம்சங்கள், காய்கறி வற்றல்கள், வடகம், அப்பளம் முதலியவைகள் :— இவைகள் ஒவ்வொருசமயத்தில் நமக்கு எவ்வளவோ உபயோகமாகவிருந்தபோதிலும் உத்தமான ஆகாரமாக இவைகளைச்சொல்லமுடியாது. ஏனெனில் மாம்சம், சாகம், இவைகள் புதியவாயிருக்கும்பொழுது சில உத்தமகுணங்களிவைகளிடமிருப்பதாக நாம் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றோம். உலரவைப்பதாலும் அநேகநாளாக வைத்துக்கொண்டிருப்பதாலும் இக்குணங்கள் குன்றும்,

பானங்கள் :—உயர்ந்த சாராயம், தணிந்த சாராயம், கள் இவைக ளெல்லாம் இவ்வினத்தைச்சேர்ந்தவைகள். சாராயம் பிராந்தி இவைகளில் மத்திய சாரம் (alcohl) என்ற ஒரு மதமிருக்கிறது. இப்பானங்களை வெரு நுட்பமாக ஏதாவது ஒரு வியாதியை அகற்றுங்காரணமாக உட் கொள்ளுவோமேயாளுல் இவைகளிலிருக்கும் மத்யசாரம் ஒருவாறு நமது ஜீரணசக்தியை அதிகமாகப்பண்ணலாம். ஆனாலிதிற்பழகப்பழக அந்தப்பா னம் நம்மைச் சிறிது சிறிதாகக் கவர்ந்து கொள்ளுகின்றதென்றும் அதிபானம் பண்ணும்கெட்டவழக்கம்வந்து விடுமேயாயின், பசிகின்று பல வித நோய்கள் உண்டாகி மரணம் சம்பவிக்கின்றதென்றும் சொல்லுகிறார் கள். கள்ளில் மத்யசாரம் அவ்வளவு பலமாக இல்லை என்றாலும் இப்பான மும் உணவைத்தள்ளி நோயை விளைவிக்கும். மத்யசாரம் நிரம்பிய சாராயங் களை அருந்த அருந்த நமது நரம்புகளெல்லாம் சிறிதுசிறிதாகச் செத்து நமது தேகம் வளரும்சக்தியையிழந்து மூத்திரரோகம் சந்திவாதநோய் பாரிசவாயு முதலிய தீராதநோய்கள் சம்பவிக்கின்றன. அப்படியிருக்க இவ் விதச் சாராயங்களை உண்டாக்குவதேன்? என்றால் அவைகள் குளிர்ந்ததேசங் களிற் கொஞ்சமாகப்பானம் பண்ணினால் தேகசௌக்கியத்தை உண்டாக்கு கின்றதென்றும் அப்படியில்லாதபடி உஷ்ணதேசத்தில் ஒரு சொட்டு அருந்தினாலும் தீமையையே விளைவிக்கின்றதென்றும் பிரசித்தவைத்தியர் கள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். அன்றியும் அதே பிரசித்த வைத்தியர்கள் சில கொடிய நோய்களுக்குச் சிற்சில முறைப்படி இப்பானங்களை மருந்தாக வும் கூறுகின்றார்கள். நமது தேசம் உஷ்ணதேசமாகையால் இம்மத்தியங் கள் நமக்கு ஒருபொழுதும் உணவே ஆகவேண்டாம் என்பது நமதுகருத்து.

புகையிலை :—என்பது உணவுக்கு ஒருபொழுதும் வேண்டவே வேண் டாத வஸ்துவாகவிருக்கின்றது. உணவு என்ற இந்த அத்தியாயத்தில் நா மிதைப்பற்றிப்பேச நியாயமேயில்லை. அது உணவுமன்று; தேகசௌக்கியத் திற்கு ஒருவிதப் பிரயோஜனத்தை விளைவிக்கின்றதுமன்று. ஏதோ புத்தி யைக் கூர்மைப்படுத்துகின்றது: நரம்பின் பலத்தைச் சீர்திருத்துகின்றது என்று சிலர் சொல்லுகின்றார்கள்; அதுஉண்மையாகவிருக்கலாம் எனி னும் முடிபாகப் புகையிலையின் உபயோகத்தால் விளைவது தீமையே. சிலர் ஏதோ இரண்டொரு சுருட்டுக்குடித்தால் பாதகமில்லை என்பார்கள். இவ்வாறுதான் துர்வழக்கங்கள் ஆரம்பிக்கின்றன. அதிகமாய்ச்சுருட்டுக்குடி க்கக் குடிக்க கண்பார்வை கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப் பலவீனப்படும். தாதுவி ன் வலிமை குறையும், நரம்புகள் தளர்ச்சியடையும் சீர்ணசக்தி அகலும், தேகத்தி ன்வலிமை மனத்தின்திடம் இவைகளெல்லாம்போய்ப் புத்திதடுமாறும். பு கையிலையை வெற்றிலையுடன் சேர்த்துமெல்லுகிறவர்க்கு உண்டாகும் சுகக்

குறைவை வெற்றிலையின் கீழ் எடுத்தெழுதுவோம். புகையிலையைப்பற்றி நாமிங்குப் பேசும்படி நேரிட்டதால்பொடியைப்பற்றியும் இவ்விடத்திலேயே சொல்லுவோம். சுருட்டுக்குடிப்பதால் எவ்வளவுதீமைகள் உண்டாகின்றனவோ அவ்வளவு தீமைகளும் பொடியால் உண்டாகின்றதில்லையென்று நாம் முதன்முதற் சொல்லுவதால் ஏதோ பொடியைப்பற்றி அநுகூலமாகப் பேச வந்ததாகக் கருதவேண்டாம். பொடியும், சுருட்டைப்போல், உணவு என்பதிற் கொஞ்சமேனும் சம்பந்தமேயில்லாதது. பொடி போடுவதும் வெகு கெட்டவழக்கம். பொடியில்லாமலே எவ்வளவோ ஜனங்கள் சுகமாகத் தங்கள் வாழ்நாட்களைக் கழிக்கின்றார்கள். பொடி நமது துணிமணிகளை மலினமாக்குவதுடன் நாமிருக்கு மிடங்களில் மூக்குச்சிந்துதல் துப்புதல் இவைகளால் அசுத்தமுண்டாக்கும். அவ்விடங்களை நாம் அடிக்கடி சுத்தமாக வைக்காவிடில் சில துர்நாற்றத்தையுமுண்டாக்கும். சுருட்டைப்போல் பொடி கொடியநோய்களை உண்டாக்குகின்றதில்லை: என்றாலும் பொடியால்ஒருவிதக்குணமுமில்லை. தூக்கம் போகவேண்டும் என்று பொடியைப்பழக்கஞ் செய்தவர்கள் அப்பழக்கம் வந்தபிறகு தூக்கம் வரவேண்டியே பொடி போடும்படி நேரிடுகின்றது. ஜலதோஷம் பொடி போடுகின்றவர்களுக்கு வருகின்றதில்லை என்பதையும்காணோமே. ஆகையால் பொடியில் ஒருவித நற்குணமுமில்லை. நமது துணிமணிகள் வீடுவாசல்கள் இவைகளைக்கெடுக்கும் கொடிய குணம் ஒன்றே தான் பிரதானம்.

வெற்றிலை:— இதை நமது நாட்டார்கள் வெகு சிலாக்கியமான மருந்தாக வெகுநாளாக உபயோகப்படுத்திக்கொண்டுவருகின்றார்கள். சிறுகுழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளை வெற்றிலைச் சாற்றிற் கலந்துகொடுப்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். கருப்பிணிகள் பிரஸவித்த பிறகு அவர்களுக்கு ஜீரணசக்திக்குறைவைச் சீர்திருத்த வெற்றிலையை அடிக்கடி கொடுக்கின்றார்கள். சாஸ்திரப்படி வெற்றிலையானது மிளகினத்தைச்சேர்ந்த ஒருஇலை என்றும் மிளகின் குணமதற்குக் கொஞ்சம் உண்டென்றும் எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். வெற்றிலை உணவு என்று நாம் சொல்லவரவில்லை. எத்தனையோ பெயர்கள் வெற்றிலையே போட்டுக்கொள்ளாமல் தங்கள் வாழ்நாட்களைக்கழிக்கின்றார்கள். நமது மதாசாரப்படி ஒவ்வொரு கிரகஸ்தனும் தான்புசித்தபிறகு வெற்றிலைபோட்டுக்கொள்ளலாம் என்று ஏற்பட்டிருக்கின்றபடியால், வெற்றிலையில் புகையிலையைப்போல ஒருவித தோஷமுமில்லை என்றும் ஜீர்ணசக்தியை அதிகரிக்கும் வல்லமை உண்டு என்றும் அவ்வாறு நாம் சொல்லுவது அபிமானத்தாற்சொல்லும் சொல்லல்ல; வெற்றிலையும் மிளகினத்தைச் சேர்ந்த

இலையாகையால் அதற்கும் அக்குணமிருந்தே தீரவேண்டும் என்று நிச்சயித்துச் சொல்லும் சொல்.

இவ்வெற்றிலையை நாம் சாப்பிட்டபிறகு கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கொண்டாற்பிசகேயில்லை. 1-நாளைக்கிரண்டு தடவை, தடவைக்கு 5-6-வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளுவது தேகத்துக்குச் சௌக்கியமே. ஜீர்ணசக்தி அதிகரிக்கும். இதற்குமேல் அதிகமாகப்போட்டுக்கொள்ளப் பழகினால் இயற்கையான ஜீர்ணசக்தியைக் குறைக்குமாகையால் தேகசௌக்கியத்திற்குக் கெடுதல். வெற்றிலையில் பலவகைகளுண்டு. கறுப்புஇலைதான் உத்தமம். இதில் உறைப்பு அதிகம். கற்பூரஇலை அதிகமாக உறைக்காது. வெற்றிலையுடன் சுண்ணாம்பு பாக்கு சேர்த்துப்போட்டுக் கொள்ளவேண்டுமாகையால் இவைகளைச்சேர்ப்பதில் வெகு குறைவாகச்சேர்த்துப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். நல்ல பாக்கா, நல்ல சுண்ணாம்பா என்று பரிசோதிக்கவேண்டும். சுண்ணாம்பு அதிகமானால் பற்களின் தசைகளில் ஒரு கொடிய புண் (Lime-Cancer) உண்டாகி அதிக அசௌக்கியத்தைக்கொடுக்கும்.

வெற்றிலையிற் புகையிலையைச்சேர்த்துச் சிலர் போட்டுக்கொள்ளுகின்றார்கள். இது சாஸ்திரத்தில் ஏற்பட்ட தாம்பூலமல்ல; சுருட்டுக்குச்சமானமாக ஏற்படுத்தப்பட்ட தாம்பூலம். பெரும்பாலும் மலையாளதேசத்திலுண்டாகி இப்பொழுது நமது நாடெங்கும் பரவியிருக்கின்றது. இதுதேகத்துக்கு முற்றிலும் அசௌக்கியம். புகையிலைபோட ஆரம்பித்தால் வெற்றிலைநீரை நாம் உட்கொள்ளமுடியாது. வெளியிற் றுப்பவேவேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொருவனும் துப்பும் நீர் சராசரி அரைபைன்ட் நீரிருக்கலாம். இந்தநீர்வெளியே போகப் போகப் புகையிலை போடுகின்றவன் மேனிவெளுத்து இரத்த பாண்டுரோகம், பசிக்குறைவு, கண்பார்வைக்குறைவு, புத்திமயக்கம், பைத்தியம் இவ்வகையான ரோகங்கள் உண்டாகின்றன.

காபிப்பானம் :— (Coffee) இக்காபி என்றபதார்த்தம் மத்யசாரம் என்பதில்லாத பானத்துக்குஉதவியாகும் விதை. இதைவறுக்கும்பொழுது ஒவ்வொரு விதையும் நன்றாக உப்பி இலேசாய் அதிலடங்கியிருக்கும் வாசனை கம்மென்று வீசும். அவ்விதையில் காபின் (Caffein), காபின்புளிப்பு (Caffeo tannic acid) என்ற இரண்டு சாரங்களிருக்கின்றன. விதை வறுக்கபடும் பொழுது விதை உப்புவதால் இச்சாரங்கள் அதிகமாக உண்டாக்கபட்டு ஓர்வகை வாயுவும் அவ்வித்தில் உண்டாகின்றது. வறுத்துடைத்தகாபிக்கொட்டையை நாம்கஷாயம்போட்டு சாரமிறக்கும் பொழுது அக்கஷாயத்தில் காபின் என்ற மருந்துசாரம் அப்படியே குறைவுபடாமல் வந்துவிடுகி

றதென்று சிலவைத்தியர்களும், கொஞ்சம் குறைவுபட்டு ஏற்குறைய அப்படியே வந்துவிடுகின்றது என்று வேறுசிலரும் சொல்லுகின்றார்கள். இப்பானம் மிதமாகப்பண்ணுவதால் உடம்புக்குச்சௌக்கியம். காபிபானம் நமது நரம்புகளின் சக்தியைக்கொஞ்சம் அதிகமாகப்பண்ணி நமக்கு ஓர்வித உற்சாகத்தைக்கொடுக்கின்றது. நாம்செய்யும் தொழிலில் நமக்குச்சோர்வில்லாமலிருக்கும்படி ஒருவித சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. விஷஜ்வரங்கள் உண்டாகும் மலை நாடுகளிலும் உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் **காபிபானம்** இஜ்ஜ்வரத்துக்கு ஓர் விதவிலக்காகின்றதென்கின்றார்கள். இதுபெரும்பாலும் உண்மையே. இவ்வாறு பலநற்குணங்களைக்கொடுக்கும் காபிபானம் அதிகமாக உபயோகிக்கப்பட்டால் நமக்குப் பலவிதநோய்களை விளைவிக்கும். அதிகமாக நாமதை அருந்தும்பொழுது நமது நரம்பின்சக்தியை அது அதிகமாகவிளங்கச்செய்கின்றபடியால் பாரிசவாயு, சந்துப்பிடிப்புவாயு முதலியரோகங்கள் நமக்குண்டாகும். நீர்ரோகமும் அதிகமாக விளையும். சில தேகங்களைக் காபிபானம் அதிகமாகப்பெருக்கச் செய்கின்றபடியால், இரட்டைநாடியாக விருக்கின்றவர்கள் காபிபானம் அதிகமாகச்செய்யக் கூடாதென்று சிலவைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றார்கள்.

தேயிலைப்பானம் (Tea):-- காபிபானத்தில் காபின்என்றசாரமிருப்பதுபோல தேயிலைப் பானத்தில் தேயின் (Thein) என்றசாரம் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். இச்சாரத்தின்குணம் நமது நரம்புகள் பலஹீனமாகப்போயிருந்தால் அப்பலத்தை மறுபடி திருப்பிக்கொடுப்பதாகையால் இப்பானம் காபிபானத்தைவிட உத்தமமான பானம். காபிபானத்தைப்போல இப்பானமும்உற்சாகசக்தியையும் வேலைசெய்ய அதிக ஊக்கத்தையும் காபி செய்வதைவிட அதிகமாகவே கொடுக்கின்றது. தேயிலைப்பானம் சித்தஞ்செய்வது காபிபானம்சித்தப்படுத்துவதுபோல அவ்வளவுசிரமமல்ல. தேயிலைகள் அதிகமாக உடைக்கப்பட்டும் பொடியாகச்செய்யப்பட்டுமிருந்தால் அவ்விதத்தேயிலைகள் பானத்திற்குச் சிலாக்கியமில்லை. தேயிலை முழுமையாக விருப்பதுதான் உத்தமம். இக்கஷாயம் நாமிறக்கிக்கொள்ளும்பொழுது ஓர்வித நல்வாசனை இக்கஷாயத்திலிருக்கும்படியும் கசப்பென்பது இல்லாதபடியுமாக வெகு ஜாக்கிரதையாக இறக்கிக்கொள்ளவேண்டும். காபிபானம் அதிகமாகச் செய்வதால் எவ்வளவு கெடுதல் தேகத்துக்குண்டாகின்றதோ அதுபோல தேயிலைப்பானம் அதிகமாகபண்ணுவதால் உண்டாகின்றதில்லை என்று ஒருவாறு வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றார்கள். என்றாலும் தேயிலைப்பானம் தூக்கத்தை முற்றிலும் அகற்றுமாகையால் அக்காரணத்தால் விளையும் நோய்கள் பல. காபி, தேயிலை இவைகளுடைய பானங்களைப் பகலில் மூன்றாம் யாமத்துக்குமேல் அருந்தக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் இரவில் நமது தூக்கம் கெட்டுப்போம்.

கோகோபானம்:— கோகோவில் ஒருவித உணவுக்குரிய பதார்த்தம் (Theobromin) இருக்கின்றபடியால் இது தேகத்திற்குப் புஷ்டிகரம். காபி தேயிலை யிவைகளைப்போல கோகோவைக் கேவலம் பானமாகவே நாம் கருதாமல் ஒருவித உணவாகவே எண்ணவேண்டும்.

எலுமிச்சை நாரத்தை புளி கடலைப் புளிப்பு:— இவைகளிலெல்லாம் ஜம்பீரஸாரம் (Citric acid) என்றொரு புளிப்பு, கொஞ்சம் சுகமான தித்திப்பு இவ்விரண்டும் கலந்திருப்பதால் ஜீரணசக்தியை இவைகள் ஒருவாறு கொடுக்கும்.

எந்த ஆகாரம் நலம்:— பலவித ஆகாரங்களைப்பற்றி நாமிதுவரையிற் சொன்னோம். மாமிசம்கலந்த உணவு மேலான உணவா, அல்லது மாமிசமற்ற சாகபோஜனம் மேலானதா என்ற சர்ச்சை பலதடவைகளில் நடந்திருக்கின்றது. இவ்விஷயமாகச் சற்று விசாரிப்போம். இவ்வுலகம் உண்டானது முதல் எங்கெந்தவிடங்களில் ஜனங்கள் வசிக்க ஆரம்பித்தார்களோ அந்தந்த விடங்களிற் கிடைத்த ஆகாரங்களை அவர்கள் புசிக்கவுமாரம்பித்து அதையே வழக்கமாகக்கொண்டார்கள். அவ்வழக்கத்தை விடுவது சிரமமாயிருப்பதுடன் தேகசௌக்கியத்திற்கும் குறைவு. கடற்கரையில் வசித்தவர்களும் பெரியநதிக்கரையில் வசித்தவர்களும் மீன்களையும், மிருகங்கள் அதிகமாகவிருந்த காடுகளில் வசித்தவர்கள் மிருகங்களையும், கந்தமூலங்கள் பழங்கள் அடர்ந்திருந்த வனங்களில் வாசஞ்செய்தவர்கள் அவ்வனங்களிற் கிடைத்த பழங்களையும், உணவுகளையும் தங்கள் தங்கள் உணவாக அங்கீகரித்தார்கள்.

மாமிச ஆகாரம் எளிதிற் செரிக்கின்றது என்று ஏற்பட்டிருக்கின்றதேயன்றிச் சாகபோஜனத்தைவிட அதிக வலிமையைக்கொடுக்கின்றது என்று நிரூபிக்கமுடியவில்லை. எல்லா விடங்களிலும் இவ்விரண்டுவித போஜனங்கள் செய்கின்றவர்களுமிருக்கின்றார்கள். ஆகையால் அவரவர்கள் அவரவர்களுடைய இயற்கைப்படி போஜனம் செய்வதில் ஒருவிதக் குறைவும் வரமாட்டாது. இவ்விஷயமாக ஒருவன் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டியது மட்டும் ஒன்றுண்டு. எந்தவிடத்தில் நாம் இருக்கின்றோமோ அந்த விடத்தில் அதிகமாக உண்டாகும் பதார்த்தங்களையே நாம் முக்கியமாகப் புசிப்பது தேகத்திற்குச்சுகம். நீலகிரியில் வசிக்கும்பொழுது அந்நாட்டிலுண்டாகும் காய்கறிகளை அதிகமாகப்புசிப்பது நலம்.

களிம்பு; கலாய்:—போஜனங்களையும் போஜன திரவியங்களையும்பற்றி இதுவரையிற் சொன்னோம். அப்போஜனங்கள் செய்யப்படும் சமையற்கட்டிடங்களையும் அவைகள் சமையல் செய்யப்படும் பாத்திரங்களையும்பற்றி நாம்

சொல்லவேண்டியது சுகசந்தர்சனத்திற்கு வெகு அவசியம். ஏனெனில் நமது தேசத்தார்கள் இவ்விஷயமாய்த்தங்கள் வழக்கங்களைச் சீர்திருத்திக் கொள்ளாது அநேகம்பிழைகளிருக்கின்றன.

சமையற்கட்டு :— சமையற்கட்டுச் சில வீடுகளில் ஒரு ஒதுக்குப் பக்கத்தில் அதிகக்காற்றோட்ட மில்லாத விடத்திலும் அதிக வெளிச்ச மில்லாத விடத்திலும் இருக்கக்காண்கிறோம். ஆனால் அது அவ்வாறு ஒருபொழுதுமிருக்கவேகூடாது. நல்ல வெளிச்சமும் நல்ல காற்றும் நமது உணவு சித்தமாகும் பொழுதே அவ்வுணவுக்கு வேண்டும். சமையற் கட்டைச் சுற்றி ஒருவித நாற்றமுமிருக்கக்கூடாது. சமையற்கட்டிலுண்டாகும் புகை அவ்விடத்திலேயே சூழ்ந்து நின்று நமது உணவிற்குச் சித்தப்படுத்தும் உண்டிகளைப் புகைநாற்றமேறும்படிசெய்யாம லவ்விடத்தைவிட்டு உடனுக்குடனே அகன்றுபோகப் புகைப்போக்கி யொன்று விதிப்படி கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

சமையற் பாத்திரங்கள் :— எல்லாவித சௌக்கியமும் மட்பாண்டங்களில் நமது உணவைச் சித்தப் படுத்துவதால் உண்டாகின்றது என்பது எல்லோராலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட சித்தாந்தம். இக்குணத்தை உத்தேசித்தே மட்பாண்டங்களுக்கு சுவர்ண பாத்திரம் என்ற பெயரும் மரியாதையாகக் கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றது. ஆனா லவ்வாறு மட்பாண்டங்களை உபயோகிப்பது நாகரீகத்திற்கும் சம்பத்திற்கும் குறைவென்று பலவாறு கருதிப் பெரும்பாலும் இப் பாண்டங்களை யிப்பொழுது நமது நாட்டார்கள் நீக்கி விட்டார்கள். இக்காலத்தில் எல்லோரும் பித்தளை, வெண்கலம், ஈயம், இரும்பு, இனாமல் இவ்வகைப் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கின்றார்கள். வெண்கலம், பித்தளை, செம்பு இப்பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்தும்பொழுது களிம்பூறாதபடி வெகு ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டும். புளிப்பு சம்பந்தப்பட்டாலும் எண்ணெய் முதலியவைகள் சில சமயங்களிற் சம்பந்தப்பட்டாலும் இப்பாண்டங்களிற் களிம்பு தோன்றும். அக்களிம்பு பலவித நோய்களையும் சிலசமயங்களில் மரணத்தையும் உண்டாக்கும். பித்தளைபாத்திரங்களிற் களிம்பூறாதபடி கலாய் பூசுவார்கள். இதில் காரீயம் சம்பந்தப்படுவதாற் பலவித வியாதிகளுண்டாகலாம். அவ்வாறுண்டாகாதபடி வெள்ளீயம் கலாயில் உபயோகப்படும்படி நாம் கவனமாகப் பார்க்கவேண்டும். ஒருதின் பண்டத்தையும் கையாற்றொட்டு இலைகளிற் பரிமாறாதபடி எல்லாம் அகப்பைகளாற் பரிமாற முற்றிலும் வழக்கஞ்செய்யவேண்டும்.

உணவை உட்கொள்ளும் விதம் :— ஒவ்வொருவனும் சாப்பிட உட்காரும் முன் நன்றாக ஸ்நாநம் செய்துவிட்டுப் பரிசுத்தமான வஸ்திரம் தரி

துக் கொண்டு சாப்பிட வுட்காருவானே யானல் அதனல் உணவு சீரணமா தல் அதிகரிக்கிறது. இதை உத்தேசித்தே நமது நாட்டிற் சில ஆசாரங் கள் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் மதவிஷயமாக மட்டு மூண் டான தல்ல. தேக சௌக்கியத்தைக் குறித்தும் உண்டானவைகள். குறைந் த பக்ஷம் 5 பிரதேசங்களையாவது பரிசுத்தமாகப் பண்ணிக்கொண்டு ஒரு வன் போசனம் செய்ய உட்காரவேண்டும் என்று வைத்தியநாததீக்ஷிதீயம் என்ற கிரந்தத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அவ்வைந்து பிரதேசங் கள் இரண்டு கால்கள், இரண்டு கைகள், வாய் இவ்வைந்துமே யாம். நாம் சாப்பிட உட்காரு மிடம் நல்ல காற்ரேட்டம், வெளிச்சம் இவைகளமை ந்த விடமாகவிருக்கவேண்டும். நாம் போசனம் பண்ணும்பொழுது சந்தோ ஷத் துடனும் உற்சாகத்துடனும் சிரித்துப் பேசிக்கொண்டும் போஜனம் பண்ணவேண்டும். உற்சாகம், களிப்பு இவைகளெல்லாம் நமது தேகத்துக்கு சில ரஸங்கள் (gastric juice) ஏராளமாகப் பெருகச்செய்து நமது ஜீரணசக்தி யை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. நாம் புசிக்கும்பொழுது நமதுஆகாரத்தின் ஒவ்வொரு பிடியையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கொண்டு நன்ருக மென்று உட்கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நமது எச்சில் நன்ருக உணவுடன் கலந்து சீரணத்தை சுலபப் படுத்தும். வாயில் உணவைப் போட்டு மென்றுகொண்டிருக்கும்பொழுது பேசக் கூடாது. பிடிக்குப் பிடி தீர்த்தம் குடிப்பவன் வெகு சீக்கிரத்தில் அஜீர்ணம் என்ற வியாதிக் குள்ளாவான். மனேவியாகுலம், வேலைகள், தேக சிரமமுள்ள தொழில் இவைகள் ஒன்றும் நாம் புசிக்கும் காலத்திற்கு அரை மணி முன்னும் அரை மணி பின்னும் கொஞ்சமேனும் நமக்கு இருக்கவே கூடாது. ஹன் டர் என்ற ஒரு பிரஸித்தடாக்டர் இரண்டுநாய்களுக்கு ஒரேவித உணவைக் கொடுத்து ஒரு நாயை வீட்டிற் கட்டி மற்றெரு நாயை ஒரு முயலைத் தொ டர்ந்து ஓடச் செய்து ஒரு மணிக்கப்பால் அவ்விரு நாய்களையும் கொன்று அவைகளுடைய குடல்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து வீட்டிற் கட்டப் பட்ட நாய் தனது உணவைச் சீரணித்துக் கொண்டிருப்பதையும் முயலைத் தொடர்ந்த நாய் தனது ஆகாரத்தை உட்கொண்டபடியே தனது குடலில் வைத்திருந்ததையும் பார்த்து போஜனத்திற்குப் பின் அரைமணியாவது ஒருவித தேகசிரமமு மில்லாமலிருந்தாற்ருன் நமது ஆகாரம் சீரணமா கின்றது என்ற நியாயத்தை ஏற்படுத்தினர். இவ்விஷயமாகப் பல வைத் தியர்கள் பல பிராணிகளிடம் பரிசோதித்துப் பார்த்து ஒரு மனிதன் சுக மாகத் தனது ஆகாரத்தைச் சீரணித்துக்கொள்ளத்தான் சாப்பிட்ட பிறகு 20 நிமிஷங்களுக்காவது குறையாமல் சுகமாக உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்; ஒரு வேலையும் அந்தக் காலத்தில் அவன் செய்யக் கூடாது என்று சொல்லி யிருக்கின்ருர்கள். அந்த 20 நிமிஷங்களுக்குள் நமது ஆகாரப்பை நமது ஆகா

ரத்தை அழகாக ஸ்வாதீனப் படுத்திக்கொண்டு அவ்வாகாரத்தை ஜீர்ணிக்கச் செய்யத் தான்செய்யவேண்டியமுயற்சியைச் செய்யத் தொடங்கிவிடுகின்றது. ஆகையால் அவ்வளவு அவகாசமாவது நாம் அதற்குக்கொடுத்தே தீரவேண்டும் என்பது சித்தாந்தம். ஒருவன் என்னதான் தனவானாக விருந்தாலும் உயர்ந்த பதவியிலிருப்பவனாக விருந்தாலும் அவனுக்கு மல பந்தம் என்ற வியாதி யிருக்கும் பட்சத்தில் அவன் ஒருபொழுதும் ஒருவித சுகத்தையு மடைய மாட்டான். ஆகையால் அவ்வியாதியால் வருந்துகின்றவன் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது தனது தேகசௌக்கிய முண்டாகும்படியாகத் தனது ஆகாரத்திலேயே ஏதாவது மலத்தை இளகச் செய்யும் உணவைக் கலந்து உட்கொள்ளவேண்டும். கொஞ்சம் கனிவர்க்கங்கள், கீரைகள் இவைகளை ஆகாரத்துடன் புசிப்பதால் இந்த வியாதியை நீக்கிக்கொள்ளலாம். இதில் சரிப்படாமற் போனால் சாதாரணமான மருந்தால் தினந்தோறும் காலை ஒரு தடவையிலாவது இவன் மலசோதனை செய்து கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொருவனும் இரண்டொரு கவளம் புசித்துவிட்டால் நமது பசி முற்றிலும் அடங்கலாம் என்றிருக்கும்பொழுதே அவ்விரண்டொரு கவளத்தை நிறுத்தியே புசிப்பை விட்டு எழுந்திருக்கவேண்டும். மிதமாகப் புசிக்காமல் அதிகமாகப் புசிப்பதால் ஜனங்கள் பலவித நோய்களை வரவழைத்துக்கொள்கிறார்களேயன்றிக் குறைவாகப் புசிப்பதால் ஒருவரும் இறந்து போகவில்லை என்பது சித்தாந்தம். அதிகமாகப் புசிக்கின்றவர்கள் பருத்த தேகமுள்ளவர்களாய்ப் பலவித நோயால் வருந்தி பாரிச வாயு, சந்தி வாயு முதலியரோகங்களுக்கு இரையாவார்கள்.

இயற்கையாகவே யிரட்டைநாடிச்சரீரமுள்ளவர்கள் அதிக போஜனம் உட்கொள்ள வெகு ஆவலுள்ளவர்களாகவிருப்பார்கள். உப்பு, உறைப்பு இவைகள் அதிகமாகக் கலந்த உணவுகள் இவர்களுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ள விருப்பமிருக்கும். அதற்குத்தக்கபடி இவர்கள் செம்பு செம்பாய் நீர் அருந்துவார்கள். இவ்விதமான ருசிகளவ்வளவுமிவர்களுடைய ஜீவனுக்கு அழிவைக்கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உண்டாக்கி வைக்கின்றதென்பதை யிவர்கள் அறிகின்றார்களில்லை. ஸ்தூல சரீரத்தையுடையவன் அதிக உறைப்பும் உப்பும் ஒருபொழுதும் சாப்பிடவேகூடாது. இவற்றை முதலில் நிறுத்துவானேயானால் அதிகத்தண்ணீர் குடிப்பதையும் நிறுத்துவான். தண்ணீர் குடிப்பதை நிறுத்தினால் பாதிஸ்தூலம் நின்றுவிடும். பூமிக்குள் விளையும் சாகங்களாகிய கிழங்குகளை ஸ்தூலகாயன் ஒருபொழுதும் புசிக்கவேகூடாது. சர்க்கரை வெகு மிதமாகப்புசிக்கவேண்டும். இவன் குடிக்கும் நீரை போஜனம் முடிந்த பிறகு ஒரு சிறு அளவாகக்குடிக்கவேண்டும். வெந்நீராகவிருந்தால் வெகுநல்லது. அவ்வெந்நீருடன் கொஞ்சம் எலுமிச்சம்பழரஸங்கலந்து

சர்க்கரை கலக்காமல் அருந்திவர ஏற்பாடு செய்வானேயானால் அதுவே இவன் ஸ்தூலத்தைக் குறைக்கும் ஔஷதமாகும்.

ஒவ்வொருவனும் தான் புசிக்கும் முன்னும் புசித்தபின்னும் தனது பற்களைப் பரிசுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். அப்படிச்செய்யாதவர்களுக்குத்தான் வாய்நாற்றம், பல் சொத்தை, பல்வலி என்ற ரோகங்கள் உண்டாகின்றன. நமது உணவில் நாம் புசிக்கும் திரவியங்களும் அத் திரவியங்களின் சாயங்களும் பல்லிற்படிந்து தங்கியிருந்து நாற்றத்தையுண்டாக்குவதுடன் பல்லின் கட்டிடத்தையே பலமற்றதாகச்செய்து மாற்றிவிடுகின்றது. இதற்காகத்தான் நமது மதாசார கிரந்தங்களில் இவ்வளவு தடவை வாய் கொப்புளிக்கவேண்டும் என்றும், சிலவைதீககிரந்தங்களில் மாவிலையாற் சாப்பிட்டபிறகும் நமதுபல்லைச் சுத்தஞ்செய்யவேண்டும் என்றும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். நமது பற்களைமட்டும்நாம் சிராகச்சுத்தம்செய்து வைத்துக்கொள்ளத்தவறிப்போனால் வெகு சடுதியில் பற்களையிழந்து நமது உணவை மென்று புசிக்கும் பாக்கியத்தை யிழந்து சிறுவயதிலேயே கிழவர்களாவோம். கொதிக்கும் பானங்கள், ரஸங்கள், கஷாயங்கள் இவைகள் பற்களிற் படும்படி சாப்பிடுவதாலும் பற்கள் கெட்டுப்போகின்றன வாகையால் அவ்வாறு சம்பவிக்காமலும் நமது பற்களை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை சாப்பிடவேண்டும் என்ற சர்ச்சை:— இது எல்லாத் தேசங்களிலும் உண்டாயிருக்கின்றது. குழந்தைகள் கிழவர்கள் நோயாளிகளிவர்களைவிட்டுச் சாதாரணமான வயதிலிருக்கும் திடகாத்திர புருஷனும் ஸ்திரீயும் ஒருநாளைக்குச் சிற்றுண்டியில் இரண்டு தடவையும் பேருண்டியில் இரண்டு தடவையும் புசிக்கவேண்டும் என்றும் அவ்வுணவின் பிரமாணத்தையும் நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருக்கின்றோம். காலையிற் படுக்கைவிட்டெழுந்ததும் அனுஷ்டானங்களை முடித்துக்கொண்டு சிற்றுணவு பாலோ, கஞ்சியோ, பழைய அமுதோ, காபியோ, ஏதோ ஒன்று கால் வயிறு சாப்பிடவேண்டும். 10-அல்லது 11-மணிக்குக் காலைபோஜனம், 3-மணிக்கு சுலபமான உணவு, இரவில் 7-மணிக்கு இராப்போஜனம் ஆக நான்கு போஜனங்கள். இவைகளை அவரவர்கள் பலாபலத்திற்குத்தக்கபடி குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு போஜனத்திற்கும் இடையில் 4-5-மணி அவகாசமிருந்தே தீரவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நமது ஆகாரப்பையும் சலிக்காது. வயிறுநிரம்பச் சாப்பிட்டுவிட்டு உடனே தூங்குவதும் வயிற்றி லொன்றுமில்லாமற் பசிக்கப் பசிக்கத் தூங்குவதுமாகிய இவ்விரண்டு வழக்கங்களையும் நாம் அகற்றவேண்டும். இவைகளிரண்டும்

தேகசௌக்கியத்திற்கு ஏலாத வழக்கங்கள். 4-வேளை புசிக்கவேண்டும்; சிற்றுண்டி பேருண்டி என்று நாம் ஏற்படுத்தியபடி ஒவ்வொருவனுக்கும் புசிப்பதற்கு அவன் வேலையிடங்கொடுக்கமாட்டாது. அவனவன் தொழிலுக்குத் தகுந்தபடி இவ்வுணவுகளை உட்கொள்ள ஏற்பாடுசெய்துகொள்ளவேண்டும். வயிறு பசிக்கப் பசிக்கப்படுத்துக்கொண்டால் தூக்கமே பிடிக்காது. இரவில் அதிகமாக உழைத்து எழுதுகின்றவன், சாயந்திரம் 7-மணிக்குச் சாப்பிட்டு விட்டு அப்புறம் 5-6-மணி வேலைசெய்து 1-அல்லது 2-மணிக்கு உறங்கச் செல்லுகையிற்றனது வயிற்றில் ஒன்றுமில்லாமற் பசியுண்டாயிருக்கக்காண்பான். அவனப்படியே பசியுடன் உறங்க முயன்றால் முதன் முதற்றூக்கம் பிடிக்காமலிருந்து கடைசியாகக் களைப்பு மேலிட்டுத் தூங்கி விடுவான். இது தேகத்திற்குச் சுகமேயல்ல. இதற்குப் பதிலாக அவன் தூங்கச் செல்லும் முன் ஏதாவது கொஞ்சம் சிற்றுண்டி அங்கீகரித்துக் கொண்டு நித்திரை செய்ய ஆரம்பிப்பானேயானால் நித்திரையும் எளிதிற் பிடிக்கும். தூக்கமும் சுகமாக இருக்கும். சரீரசௌக்கியத்திற்கும் குறைவென்பதிருக்கமாட்டாது.

குழந்தைகள் :— குழந்தைகளுக்குத் தாயின் பாலே 10-மாதம் வரையில் ஆகாரமாகையால் அது வரையில் அதற்கு வேறொருவித உணவும் கொடுக்கக்கூடாது. பசிக்கும்பொழுது சிசுக்கள் அழுகின்றபடியால் அதே அவைகளுக்குப் பால்குடிக்கும் காலம். தாய்ப்பாலில்லாத குழந்தைகளுக்குத் தாதிபால்; அதுவு மில்லாமற் போனால் ஆவின்பால். ஆகாரத்தினாலேயே குழந்தைகள் வளர வேண்டுமாகையாற் குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் 3-மணிக்கு ஒரு தடவை 4—வயது வரையில் ஆகாரம் செலுத்த வேண்டும். அதன் பிறகு 14-15-வயது வரையில் நான்கு மணிகளுக்கு ஒருதடவை உணவளிக்கவேண்டும்.

கிழவர்கள் :— குழந்தைகளைப்போலவே கிழவர்களுக்கும் போஷணை அதிகமாக வேண்டும். ஆனால் வயது சென்ற காரணத்தால் அவர்களுடைய ஆகாரப்பை சீர்ணசக்தியை யிழந்துவிடுகின்றபடியால் அவர்களுடைய ஆகாரம் பத்தியமாகவும் ஆகாரப்பைக்கு சக்தியைக் கொடுக்க மிளகு சம்பந்தமுள்ள வைகள் கொஞ்சம் கலந்தவைகளாகவு மிருக்கவேண்டும்.

மருந்தே வேண்டாம் :— உணவு என்பதில் சுகாதாரத்திற்கு முக்கியமான சித்தாந்தம் பசி என்பதேயாம். 'பசித்தபொழுது பனங்காயைத்தின்றாலும் பித்தம்பறக்கும்' என்றபழமொழிக்கும் இதே அருத்தமாகும். பசித்தபொழுது பசிக்குத்தக்கபடி புசிப்பதாலும், பசி கொஞ்சமிருக்கும்பொழுதே புசிப்பை விட்டு எழுந்திருப்பதாலும் நமது தேகசௌக்கியம் எப்பொ

ழுதும் குறைவுபடாமலிருக்கும். ஆனால் அப்படிப்பெரும்பாலும் ஒருவரும் செய்கிறதில்லை. அதிகமாகஎப்பொழுதும் புசித்து நோயால் வருந்துகின்றார்கள். நாயனார் சொல்லுகின்றபடி நோயையே வருந்தி அழைக்கின்றார்கள் :—

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணில்
நோயள வின்றிப்படும்.

நாம் சுகத்துட னிருக்கவேண்டும். அச் சுகத்திற்கு முதற் காரணம் உணவே என்று தனது பகுத்தறிவைக் கொஞ்சம்உபயோகிக்கின்றவன் ஒரு நாளும் வருத்தமடைய மாட்டான். இதே பொருளை நாயனார் பின் வரும் குறளிற் சொல்லியிருக்கின்றார் :—

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்.

ஏழாம் அதிகாரம்.

தேகவியாயாமம்.

CHAPTER VII—EXERCISE.

மாமிசபேசிகள்:—சுகசந்தர்சனமுறையில் வியாயாமம் என்பது வெகு முக்கியமான ஓர் அமிசம். வியாயாமம் என்ற பதத்திற்கு நமது தேகத்தின் ஒவ்வொரு அவயவமும் அதனதன் தொழிலைச்செய்வதென்று அருத்தஞ்சொல்லலாம். நமது குடலின் வியாயாமம் என்னவெனில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைச்செரித்துக்கொள்ளுவதேயாம். அவ்வாறேநாம் ஒவ்வொரு உறுப்பையும்பற்றிக் கவனித்தால் அதது ஓர்வித வியாயாமம் செய்வதை நாம் காண்போம். நாம் மனதில் ஏதாவதொன்றைப்பற்றி யோசித்துக்கொண்டிருப்போமேயானால் அது மனதிற்கு ஒருவித வியாயாமமாகவிருப்பினும் அதைச்சாதாரணமாக சுகாதாரத்துக்குரிய தேகவியாயாமத்தில் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பேசுவது வழக்கமல்ல. நமது தேகத்துக்குள் மாமிசபேசிகள் (Muscles) என்று சொல்லப்படுகின்ற சில அமிசங்கள் உண்டு. தேகத்தின் நிறை 100-பவுண்டுகள் என்றால், அதில் 40-பவுண்டுகள் மாமிசபேசிகளேயாம். அம்மாமிசபேசிகளினாற்றான் நாம் நடப்பது முதலான எல்லாவித பிரதானமான காரியங்களையும் செய்கிறோம். நாம் கண்களை இமைப்பதும், கைகளை நொடிப்பதும், புன்னகை செய்வதுங்கூட அம்மாமிசபேசிகளின் உதவியினாற்றான்.

இச்சாபூர்வமாமிசபேசிகள்:—இவ்வாறு தேகத்தின் நிறையில் 100-ல் 40-பாகமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மாமிசபேசிகள் இச்சாபூர்வ மாமிசபேசிகள் என்றும், ஸ்வேச்சாமாமிசபேசிகள் என்றும் இருவகைப்படும். நாம்செய்யவேண்டுமென்று நினைக்கிற ஒவ்வொரு காரியத்தையும் (அதாவது பேசுதல், நடத்தல், கையசைத்தல் முதலியன) எண்ணினவுடன் அவ்வெண்ணத்துக்குத் தக்கபடி அமைத்திருக்கும் மாமிசபேசிகள் அத்தொழிலைச்செய்து நம்முடைய நினைவைப் பூர்த்திசெய்துவைக்கும். இவைகளைத்தான் இச்சாபூர்வமாமிசபேசிகள் (Voluntary muscles) அதாவது நமதுகருத்துக்கிசைந்தபடி செய்யவேண்டியதை முடித்துக்கொடுக்கப்பட்ட மாமிசபேசிகள் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

சுவேச்சாமாமிசபேசிகள்:—நாம் கண்ணால் காணும் தொழில்களின்றி வேறுசில தொழில்கள் நம்முடைய சரீரத்துக்குள்ளேயே வியாபித்துக்கொண்டிருக்கின்றன. நாம் உணவை நாள்தோறும் புசிக்கின்றோம். அப்போஜனம் நமதுகழுத்துக்குக்கீழே யிறங்கியபிறகு அது எவ்விதமாகின்றதென்பதை நாம் சாஸ்திரமூலமாக அறிந்துகொண்டிருக்கிறோமேயல்லாமல் நாம் கண்களாலதைப் பார்க்கின்றதில்லை. இவ்வாறு நம்முடைய குடலிலும், இருதயத்திலும், சுவாசாசயத்திலும் பலவித கருவிகள் விநாடி தோறும் அததின்தொழில்களை நடத்திக்கொண்டேவருகின்றன. அவ்வாறு அவைகள் நடத்துவதெல்லாம் மாமிசபேசிகளின் உதவியாற்றான். அவைகள்செய்யும் தொழில்களை நாம் எவ்விதத்தாலும் நிறுத்தவேண்டும் என்று எவ்வளவு காலம் முயன்றாலும் அவைகள் அதற்குடன்படா. இவ்விதமாமிசபேசிகளைத்தான் ஸ்வேச்சாமாமிசபேசிகள் (In-voluntary muscles) என்பார்கள். அவைகள் நம்முடைய உயிருக்கு ஆதாரமான பலகாரியங்களை வெகுஜாக்கிரதையாக இடைவிடாது செய்துகொண்டிருப்பதால் அவைகளை நம்முடைய அதிகாரத்திற்குள்ளாக்காமல் ஈசுவரன் அவைகளுக்கு சுவயாதிகாரம் கொடுத்திருக்கிறார். இவ்வண்ணம் அவைகளுக்கு சுவயாதிகாரம் கொடுக்காமல் நாம் ஏவியே அவைகள் தங்கள் தங்கள் தொழில்களைச் செய்வதாகவிருந்தால் நாம்தூங்கும்பொழுதும், மயங்கிவிழுந்திருக்கும் பொழுதும், சில நோயால் வருந்தும்பொழுதும் பிராணனைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளத்தவறிவிடுவோமல்லவா? தூக்கம் சத்துரு என்று சொல்லுவதுபோல நாமே நமது பிராணனை மாய்த்துக்கொள்ளாமலிருக்கக் கடவுள் நமது இருதயத்தினும், சுவாசாசயத்தினும், போஜனப்பையினும் இந்த சுவேச்சாமாமிசபேசிகளை நிர்மாணம்செய்து வைத்திருக்கின்றார்.

வியாயாமத்தையும், அதின் சுகாசுகத்தையும் இந்நூலில் அறிந்துகொள்ள இந்த வியாயாமத்திற்கு முக்கிய ஆதாரமான மாமிசபேசிகளின் ஞானம்

வெகு அவசியமாகையால் நாமவைகளைப்பற்றி இங்கு இவ்வளவுதூரம் பேச வேண்டியதாக விருக்கின்றது. இம்மாமிசபேசிகள் இருவகை யென்று நாம் சொன்னோம். இச்சாபூர்வகமாமிசபேசிகளைத்தான் வியாயாமம் சார்ந்திருக்கின்றது. அம்மாமிசபேசிகள் செய்யும் தொழில்கள்தான் வியாயாம மாம்.

நாம் ஒவ்வொரு மாமிசபேசியையும் பரிசோதித்துப் பார்ப்போமேயானால் அது அநேகம் கட்டுகளால் அமைக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு கட்டிலும் நூற்றுக்கணக்காகச் சிறு தசை, நார்கள்போன்ற நரம்புகள் பொருந்தியதாய்க் காணப்படும். அத்தசை நார்க்கட்டுகளைக் கொஞ்சம் மாமிசம் ஒரு பை மூடியிருப்பதுபோல மூடியிருக்கும். அப் பை சில அவயவங்களின்மேல் அமைக்கப்பட்டதாகக் காணப்படும். அவ்வவயவம் வேலைசெய்வதெல்லாம் அப் பையாலேயேதான். அப் பையைத்தான் மாமிச பேசிகள் என்பார்கள்.

அது தன் தொழிலை எவ்வாறு செய்கின்றது என்றால் அப்பேசிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் நரம்புகளிருக்கின்றன; அந்நரம்பின் சக்தியால் அப்பேசிகள் தங்கள் உருவத்தைச் சிலசமயம் குறுக்கிக்கொண்டும் சிலசமயம் நீட்டிக்கொண்டும் தங்கள் தொழில்களைச் சரியாகச்செய்கின்றன. இப்பேசிகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் இரத்தவோட்டம் முதலிய முறைகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

தேகவியாயாமத்தால் அதிக பிரயோஜனமடைவது முதன்முதல் நமது இரத்தாசயம். தேகவியாயாமத்திற்காக நாம் வெகு வேகமாக நடக்க வேண்டும். நாம் வேகமாக நடக்க ஆரம்பித்ததும் நம்முடைய இரத்தாசயமாகியஇருதயம் அதிகமாகஅடிக்க ஆரம்பித்து இரத்தவோட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இரத்த வோட்ட மதிகரிக்கவே நல்ல இரத்தம் தேகமெங்கும் வெகு வேகமாய்ப்பரவி கெட்டஇரத்தத்தை அகற்றுவதுடன் நற்காற்றோடு சுவாசாசயத்தில் சம்பந்தப்பட்டு பரிசுத்தமாகுமிடத்தில் வந்தடைகிறது. ஓர் பிரசித்தவைத்தியர் ஒருமனிதன் ஒருமணிக்கு 5-மைல் வீதம் வெகுவேகமாக நடந்தால் ஒருமணி நேரத்துக்குள் அவனுடைய தேகத்திலுள்ள எல்லா இரத்தத்தையும் ஒரு திவலைகூடவிடாமல் நல்ல காற்றுடன் சம்பந்தப்படச்செய்து அவனுடைய சுவாசாசயத்தால் பரிசுத்தம்பண்ணிக் கொள்ளலாமென்று சொல்லியிருக்கின்றார்.

அவ்வாறு ஒருமணிக்கு ஐந்து மைல்வீதம் நடக்கும்பொழுது 130-காலன் இரத்தம் ஒருமனிதனுடைய சுவாசாசயத்தை சம்பந்தித்துச்செல்லுகிறதென்றும், அவ்விரத்தத்தைப் பரிசுத்தம்பண்ணிவைக்க அவன் 170-காலன் காற்று உட்கொள்ளுகிறானென்றும், அவ்வாறு உண்டாவதால் இரத்

தம் பரிசுத்தமாக்கப்பட்டு உயர்ந்ததாதுக்களின் அம்சங்களைப்பெற்று நமது பிராணனையும் சக்தியையும் வலிமையுடன் சேர்த்துவைக்கின்றதென்றும் சொல்லுகின்றார்கள்.

தேகவியாயாமம் என்பது நடப்பதால் மட்டுமல்ல; பலவகையால் செய்துகொள்ளலாம். இதனால் நம்முடைய சுவாசாசயத்தின் உதவியால் இரத்தத்தைப் பரிசுத்தம்பண்ணிக்கொள்ளுகிறோம் என்றுசொன்னோமல்லவா? அவ்வாறு இரத்தத்தைப் பரிசுத்தம்பண்ணிக்கொள்வதினால் அதற்கேற்றபடி அவ்வளவு கரிமலவாயுவை (Carbonic oxide) இரத்தத்தினின்று மகற்றிக்கொள்ளுகின்றோம்.

நாம் வியாயாமம் செய்யும்பொழுது நமது மார்பு பூரித்து எழும்பியும் இறங்கியும் மாறுபட்டுக்கொண்டு அதிகக்காற்றை உட்கொள்ளும்பொருட்டு சுவாசாசயம் நாடிநிற்குமாகையால் நம்முடைய மார்பைச் சட்டைமுதலிய சாதகங்களால் இழுத்துக்கட்டிக்கொள்ளாமல்சுவாசாசயம் சுகமாகஏறியிறங்கத்தக்க அவகாசமிருக்கும்படி உடுத்திக்கொள்ளவேண்டும். தேகவியாயாமம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க நமது சுவாசாசயத்தின் வழியாய் இரத்தத்தினின்று கரிமலவாயு வெளிக்கிளம்பி அகன்றுவிடுகின்றது. அக்காரணத்தால் நம்முடைய வலிமை குறைவுபடாமலிருக்கும்படி நாம் யவக்ஷாரமயமான உண்டியை அதிகமாக உட்கொள்ளவேண்டும். தேகவியாயாமம் செய்கிறவன் அதிகமாகக் குடிக்கவேண்டியது தண்ணீர் ஒன்றேதான். அவன் மத்தியரசமிருக்கும் பானங்களைச் செய்வானேயாகில் அவனுடைய தேகவலிமையை இழப்பான். தேகவியாயாமத்தில் நாம் மறுபடியும் கவனிக்கவேண்டியதொன்று முக்கியமாகவிருக்கின்றது. அது யாதெனில், வெளியில் உலாவி வியாயாமம் செய்யாமல் கிரடிக்கூடம் போன்ற கட்டிடங்களில் வியாயாமம் செய்வதாகவிருந்தால் அவ்விடங்களில் நற்காற்று ஏராளமாகவிருக்கிறதா வென்பதை முதலில் நன்றாகச் சோதித்தறிந்துகொள்ளவேண்டும். அப்படிக்கில்லாதவிடங்களில் வியாயாமம் செய்யக்கூடாது. செய்வதினால் தீமை விளையும்.

வியாயாமத்தால் இருதயம் அடித்துக்கொள்வது அதிகரித்து சரீரத்தில் இரத்தம் நன்றாக ஓடிப் பரவிப் பொதுவாகச் சரீரம்முழுமைக்கும் சுவாசாசயத்திற்கும் சௌக்கியம் விளைவிப்பதுடன் இருதயத்துக்குமுதன்முதல் முக்கிய சௌக்கியத்தைக்கொடுக்கின்றது.

இவ்வண்ணம் சௌக்கியத்தைக்கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமம் எவ்வளவு மிதமோ அவ்வளவுதான் செய்யவேண்டும். அதிகமாயாவது அல்லது

சாவதானமின்றி படபடவென்ருவது வியாயாமம் செய்தால் பலவித தீங்குகளுண்டாகும். அளவுக்குமிஞ்சினுல் அமிர்தமும் விஷம் என்று சொல்லப்படுகின்றது; அதுபோல் வியாயாமம் அதிகம் செய்வதால் ஒரு சமயம் இருதயம் உடைந்துபோகக்கூடும். குறைவாக வியாயாமம் செய்தால் அதினுலும் கெடுதல் சம்பவிக்கும். அதாவது இருதயத்தைச்சுற்றி தசை அதிகரித்து இருதயத்தின் வலுவையும் குன்றச்செய்யும்.

சருமம்:—வியாயாமம் செய்யும்பொழுது நம்முடைய சரீரத்தை மூடியிருக்குந்தோல் எங்கும் இரத்தம் நன்ருகப்பாய்ந்து வேர்வை வெகு ஏராளமாக வழிந்தோடச்செய்து மேதஸ்—அதாவது தேகத்தில் அதிகமாக வளர்ந்திருக்கும் கொழுப்பு தசையைக் கரையப்பண்ணும். சருமத்தின் மயிற்கால்களின் வழியாய் தேகத்தினின்று அதிகத் தண்ணீரும், சிலவித உப்புக்காரமும் வியாயாமம் செய்யும்பொழுது வெளியே அகலுகின்றன. வியாயாமம் செய்யும்பொழுது சருமவிஷயமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய சுகாதார முறைகளாவன:— (1) வியாயாமகாலத்தில் சருமத்தை வெகு பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். (2) வியாயாமம் முடிந்தவுடன் தேகத்தை நன்ருக மூடிக்கொள்ளவேண்டும். அதற்கு மெல்லிய கம்பளித்துணியாலாகிய உடுப்புகள்தான் நல்லது. அப்படி மூடிக்கொள்ளாவிடில் உஷ்ணமதிகரித்த தேகம் வெளிக்காற்றுப்பட்டவுடன் சரேலென்று சீதமடைந்து சீதோஷ்ணவாதங்களால் ஓர்வித நோய்க்கிடமாகும்.

இச்சாபூர்வமாமிசபேசிகளைச் சார்ந்தது வியாயாமமென்று நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருக்கிருேம். வியாயாமம் செய்யச்செய்ய மாமிசபேசிகள் கெட்டிப்பட்டு வலிமையடைந்து ஏவினகாரியத்தை உடனே செய்யும் திறத்தைப் பெற்றவைகளாகின்றன. ஆகையால் நாம் வியாயாமம் செய்யும்பொழுதெல்லாம் தேகத்துக்குள்ளிருக்கும் நானுவித இச்சாபூர்வக மாமிசபேசிகள் எல்லாவற்றிற்கும் அவ்வியாயாமத்தின் நன்மை கிடைக்கும்படியாக முயலவேண்டும். இல்லாவிடில் அவைகளில் சில அதிக வலிமையடைந்து மற்றவைகள் அவ்வாறு அடையாமற் பலமற்று தளர்ந்துநிற்கும்.

வியாயாமத்தால் தேகத்திலுள்ள நரம்புகளும் கெட்டிப்படுகின்றன. வியாயாமத்தால் ஒருவனுடையபுத்தி அதிகக்கூர்மையாகிறதா இல்லையாஎன்னும் சங்கையைப்பற்றி பல வைத்தியர்கள் பலதடவைகளில் தகுந்த முயற்சி செய்தும் ஒன்றும்சொல்ல சாத்தியப்படாமல் விட்டிருக்கிருர்கள். ஆனுல்தேகம் சுருசுருப்பாகவிருந்தாற்ருன் புத்தியும் சுருசுருப்பாக இருக்கமுடியும் என்பதை எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடியது. அவ்வாறு தேகம் சுருசுருப்பாகவிருக்க வியாயாமம் கொஞ்சமாவது அவசியமாகையால் நம்மு

டைய புத்தியைக்கொண்டு வியாயாமம் புத்திக்கு அனுகூலமாவதென்றும் அவசியமாகவேண்டும் என்றும் சொல்லலாம். ஆனால் ஒருவன் தன்னுடைய மனதைச்சீர்திருத்திக்கொள்ள ஒருநிமிஷமாவது செலவிடாமல் எப்பொழுதும் தேகவியாயாமத்திலேயே யிருப்பானாகில் அவன் ஒருவேளை புத்தியீனனாய்விடுவான்.

வியாயாமமும் பசியும்:—வியாயாமத்தால் நமக்குப்பசி அதிகமாவதுடன் பால், நெய் இவைகள்போன்ற உண்டிகளை அதிகமாகப் புசிக்கும் ஆசையை அதிகப்படுத்துகின்றது. சீரணசக்தி என்பது வியாயாமத்தின் காரணத்தால் அதிகமாக உண்டாகிறதென்றும், நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வெகு விரைவில் நமது இரத்தத்தில் சம்பந்தப்படுகிறதென்றும் எல்லாரும் ஒப்புக்கொண்ட விஷயங்கள்; நாம் வியாயாமம் அதிகமாகச் செய்யச்செய்ய யவக்ஷாரம் அதிகமாகப்பெற்ற பதார்த்தங்களை அதிகமாக போஜனம் பண்ண வேண்டும். நல்ல சுத்தாகாயம் நிரம்பிய இடத்தில் தேகவியாயாமம் செய்வதால் நமது சீரணசக்தி அதிகப்படுகின்றது என்று சில பிரசித்த வைத்தியர்கள் தீர்மானித்திருக்கின்றார்கள். அஜீர்ணம் (Dyspepsia) முதலிய சில நோய்களுக்கு வியாயாமமே பெரும் அவுஷதம்போலும் அவ்வளவு அவசியமாக வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இவைகளையெல்லாம் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும்பொழுது வியாயாமம் இல்லாவிடில் பசியும்குறையும், ஜீரணசக்தியும் குன்றும் என்பது நிச்சயம்.

வியாயாமத்தினால் ஜநநேந்திரியத்துக்கு விளைவது நன்மையா தீமையா என்ற சங்கையைப்பற்றி பலதடவைகளில் பரிசோதனைகள் நடத்தப்பட்டு வியாயாமத்தால் விளைவது எப்பொழுதும் நன்மையே என்றும் வியாயாமத்தாலேயே ஒருவனுடைய காமவிகாரங்கள் குறைவுபடுகிறதென்றும் காதல் முதலிய விகாரங்களுக்கும் வியாயாமத்தால் நன்மையே உண்டாகிறதென்றும் தீர்மானமாகியிருக்கிறது.

விருக்காவும் வியாயாமமும்:—நம்முடைய அடிக்குடலுக்குச் சமீபத்தில் 'கிட்னீஸ்' (Kidneys) என்றொரு கருவியிருக்கிறது. அதற்கு வடமொழியில் 'விருக்கா' என்று பெயர். தேகத்தில் இக்கருவியின் வழியாக இரத்தம் பாய்ந்து போகும் பொழுதுதான் இரத்தத்திலிருந்து ஜலபாகம் கொஞ்சமும் இன்னும் சிலவேறுபாகங்களும் பிரிந்து மூத்திரரூபமாகமாறுகின்றன. பொதுவாய் நாம் இவ்விடத்தில் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விஷயம் என்னவெனில் விருக்கையின்வழியாகச் சில உப்புவாயு பிரிந்து மூத்திரத்தில் சம்பந்தப்படுகிறது; அதை வியாயாமத்தினால் பிரித்துவிடலாம் என்பதேயாம். இத்துடன் அதிக தேகமுயற்சி அல்லது வியாயாமம் செய்கின்

றவர்கள் இவ்வாறு அதிக உப்புவாயுவை (Nitrogen) மூத்திரத்தில்போக்கு வார்கள் ஆகையால் அக்குறைவால் ஒருவித தேக அசௌக்கியமுமுண்டா காமலிருக்க யவசாரமான ஆகாரத்தை அதிகமாய்ப் புசிக்கவேண்டும்.

வியாயாமத்தின் பயன்:—வியாயாமத்தின் உத்தமகுணங்கள் யாவை, அவைகள் தேகசௌக்கியத்தை எம்மட்டும் சம்பந்தித்திருக்கின்றன வென் பதை நாம் விசாரிப்போம். தேகத்திலுண்டாகும் சிலவித கரிமலவாயு, உப்புவாயு, ஜலவாயு இவைகளையெல்லாம் வியாயாமத்தால் பிரித்து அகற் றி நற்காற்று அதாவது பிராணவாயுவை இரத்தத்தில் கலந்து அதைப்பரிசு த்தம்செய்யும்படி ஏற்படுத்துகின்றோம். இரத்தத்தின் ஜலபாகத்தை ஜல ரூபமாக அகற்றுகிறோம். இரத்தவோட்டத்தை அதிகரித்துக்கொள்ளுகி றோம். இக்காரணத்தால் நமது தேகமெங்கும் சுத்த இரத்தம் பரவி தேக த்தின் ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் அதிக வலிமையுண்டாகின்றது. சிலர் வியாயாமம் செய்கிறவர்கள் அதைச்செய்தவுடனே அதிக ஜலம் குடிக்க க்கூடாதென்று சொல்லுகிறார்கள். வியாயாமத்தில் தேகத்தைவிட்டு ஜலம் அதிகமாகக் கழிந்துபோகின்றமையால் வியாயாமம் முடிந்ததும் நீரருந்த வெகு ஆவலுண்டாகும். ஒரேகாலத்தில் எல்லா நீரையுமருந்தாமல் கொஞ் சங் கொஞ்சமாக விட்டுவிட்டு அருந்துவதில் யாதொரு பிசகுமில்லை என்று பிரசித்தமான வைத்தியர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். வியாயாமம்செய்கின் றவர்கள் தங்கள் உணவில் அதிக ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். இரட் டைநாடிச் சரீரங்களாகவிருந்தால் அதிக ஆகாரம் உட்கொள்ள அதிக அவா எப்பொழுதுமவர்களுக்கு இருக்கும். அவ்விச்சையால் ஏராளமாக போஜனம் செய்வார்களேயானால் மிகவும் சரீரம் ஸ்தூலமாகி பலவித நோய்களால் வருந்துவார்கள்.

வியாயாமம் செய்யும்பொழுதெல்லாம் இரத்தாசயமாகின்ற இருதயத் திற்கும் அவ்வாசயத்திலிருந்து புறப்பட்டுத்தேகமெங்கும் வலைபோலப்பரவி விளங்கும் இரத்தவாகினிகளாகின்ற தமனிகளுக்கும் (Blood vessels) ஓர் அழகான சம்பந்தம் ஏற்பட்டு தமனிகளில் பழைய இரத்தம் நிற்காமல் ஓட் டப்பட்டு சுவாசாசயத்தின் உதவியால் பிராணவாயுபெற்று சுத்தமாகி தேக த்துக்கு எப்பொழுதும் சௌக்கியத்தை விளைவிக்கின்றது. இவ்வியாயாம த்தை ஏற்றத்தாழ்வு என்பதின்றி சரிவரச் செய்துவந்தால் அதைவிட நமது தேகத்தை வளர்க்கும் மருந்து வேறொன்றுமில்லை. ஒவ்வொரு மனி தனும் தினந்தோறும் எவ்வளவு அளவு வியாயாமம் செய்யவேண்டும் என்று நாம் தீர்மானிக்கவேண்டுமல்லவா? புரோபஸெர் பார்கீஸ் (Prof. Parkes) என்ற ஓர் பிரசித்த சுகசந்தர்சன சாஸ்திரி அதிகபுஷ்டியும் வலிமையுமுள்ள

ஒரு வேலைக்காரன் ஒருநாள் முழுமையும் செய்யும் வேலையானது 300 டன்களடங்கிய ஒரு பளுவான வஸ்துவை 1 அடி உயரம் தூக்குவதற்குச்சமானம் என்று ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார். நமது நண்பர்களுக்கெல்லாம் இவ்வாறு வியாயாமத்தைக்கணக்கிடுவது தெரியவேண்டுமாகையால் இதைச்சற்று விவரித்துச்சொல்லுவோம். 300 டன்களின் பாரத்தை ஓர் அடி உயரம் தூக்குவதும், 1 டன் பாரத்தை 300 அடி தூக்குவதும், சரியாகின்றது. ஆகையால் திடகாத்திரமுள்ள ஓர் வேலைக்காரன் ஒருநாள்முடியச்செய்யும்வேலை 1 டன் பளுவை 300 அடி உயரம் தூக்கும் வேலையாகவிருக்கின்றது. திடகாத்திரனை வேலைக்காரனுக்கு இவ்வளவு பிரமாணம் என்று நாம் எடுத்துக்கொண்டால், ஒரு சாதாரண புருஷன் சாதாரணமாய்த்தன்னுடைய தேகசௌக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டியதற்கு வியாயாமம் இதிற்பாதியாகக் கணக்கிட்டு 150 டன் பாரமுள்ள ஒரு மூட்டையை 1 அடி உயரம் தூக்குவதற்குச் சமானம் என்று நிச்சயித்திருக்கின்றார்கள். இவ்விதமாய்ச் செய்யும் வேலையை வியாயாமமாகவே எண்ணிக் கணக்கிட்டுப்பார்க்கும்பொழுது இவ்வாறு 150 டன் பாரத்தை ஓர் அடி உயரம் ஒருமனிதன் தூக்குவதால் அவன் தேகத்தினின்று செலவாகும் சக்தி அதேமனிதன் சமதரையில் உத்தேசமாக 8 அல்லது $8\frac{1}{2}$ மைல் நடப்பதாற் செலவாகும் சக்திக்குச்சமமென்று பிரசித்த வைத்தியர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இவ்வண்ணம் ஏற்படுத்திய கணக்கின் சித்தாந்தம் ஒவ்வொருமனிதனும் சாதாரணமாய்த் தனது தேகத்தை சௌக்யமாக வைத்துக்கொள்ள ஒருநாளைக்கு 8 அல்லது 9 மைலுக்குக் குறையாமல் நடக்கவேண்டும் என்பதாம். அல்லது இவ்வளவுக்குத்தக்கபடி வேறுவித வியாயாமம் செய்யவேண்டுமென்பதாம். பிரசித்த வைத்தியர்கள் குடும்பநிலைமையிலிருக்கும் கிரகஸ்தனுக்கு பரிசுத்தமான ஆகாயமுள்ள வெட்டவெளியில் ஒருநாளைக்கு 6 மைலுக்குக்குறையாமல் உலாவுவதே போதுமென்று நிச்சயித்திருக்கிறார்கள். சாதாரணமாக ஒவ்வொரு மனிதனும் 8 அல்லது 9 மைல் உலாவவேண்டும் என்று மேலே சொன்னோமல்லவா? அதில் ஒவ்வொருவனும் வியாயாமம் என்று அறியாமலே ஒருநாளைக்கு சராசரி 2 அல்லது $2\frac{1}{2}$ மைல் சுற்றிவிடுகிறான் என்றும் ஆகையால் அதுபோக எஞ்சிநிற்கும் 6 மைல் தூரத்தை உலாவியே தீரவேண்டும் என்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

வியாயாமம் அவசியம்:—தேகசௌக்கியத்திற்கு வியாயாமம் அவசியம். அப்படியில்லாவிடில் பலங்குறைவதுடன் சுவாசாசயம் இரத்தாசயம் இவைகளிற் பலவித நோய்களுண்டாய்த்தேகம் பருத்து உற்சாகமும் குறையும். இரண்டொருதலைமுறை ஒரு குடும்பத்தில் வியாயாமமில்லாமற்போ

ஞல் அக்குடும்பத்தில் ஜனிப்பவர்களுக்குப்புத்திக்குறைவு தவருமல் உண்டாகிறது என்றும் ஏற்படுத்தியிருக்கிருர்கள்.

வெட்டவெளியில் ஒருநாளைக்கு 6 மைலாவது நடப்பது ஒவ்வொரு சாதாரண மனிதனுக்கும் அவசியம் என்று சொன்னேம். இதே வியாயாம முறை எல்லாரும் நடந்தேதீரவேண்டுமென்பதல்ல. சிலர் குதிரை சவாரி செய்யலாம், சிலர் கழிசுற்றலாம், சிலர் நீந்தலாம், சிலர் வெட்டலாம், சிலர் பூமியைச்சீர்திருத்தலாம்: இம்மாதிரி பலவழியாக ஒவ்வொருவனும் 6 மைல் வெளியே நடப்பதால் உண்டாகும் சிரமத்துக்குத்தக்கபடி வியாயாமம் செய்துவந்தால் அதுவே போதும். ஒவ்வொருவனும் ஒரேவித திடகாத்திரம் பெற்றவனுயிருக்கமாட்டான். சிலர் ஏதோ நோயால் 6 மைல் நடக்க சக்தியில்லாதவர்களாகவிருப்பார்கள். சிலர் அங்கஈனத்தாலோ அல்லது வேறுவித காரணத்தாலோ அவ்வாறு செய்யச்சக்தியில்லாதவர்களாக விருப்பார்கள். இவ்வகைப்பட்டவர்கள் தங்கள் தங்கள் தேக ஊனத்துக்கும் பலாபலத்துக்கும் தகுந்தபடி தங்கள் வியாயாமங்களை ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளின் வியாயாமம்:—குழந்தைகளுக்கு வியாயாமம் வேறு. இவைகளை நாம் ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தைகள் எப்பொழுதும் குறுகுறுவென்று அவைகளின் கால்களையும் கைகளையும் அசைத்துக்கொண்டேயிருப்பதை நாம் பார்க்கும்பொழுது வியாயாமம் என்பதை அவைகளுக்கு ஈசன் இயல்பாகவே கொடுத்திருக்கிருர் என்று நாம் சொல்லலாம். ஆகையாற் குழந்தைகளின் விளையாட்டை நாம் கண்டிக்கக்கூடாது. அவர்கள் மிதமிஞ்சி வியாயாமம் செய்ய இடங்கொடுக்கவுங்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு வியாயாமம் அவசியம் என்பதை அறிந்தே குழந்தைகள்பள்ளிக்கூடங்களில் வியாயாமமும் ஒரு முக்கிய பாடமாகவைத்து சொல்லிக்கொடுத்துவர ஏற்பாடும் செய்கின்ருர்கள். 15-வயது வரையில் நமது எலும்புகளும், மாமிசபேசிகளும், தமனிகளும் அதிகமாக கெட்டிப்படாமலிருக்கின்றபடியால் இதற்குள் பேய்ப்பந்து, பச்சைக்குதிரை, பலீஞ்சடார், முதலிய ராக்ஷஸ விளையாட்டில் நாம் பழகலாம். அதன்பிறகு நமது தேகத்துக்கு அதிக அபாயத்தைக் கொடுக்காத வியாயாமத்தில் நாம் சேரவேண்டும். பலீஞ்சடார் முதலிய விளையாட்டில் 15,16 வயதுக்கு மேற்பட்டுச்சேர்பவர் ஒரு சமயம் கீழேவிழுந்து ஏதாவது ஒருதமனி அல்லது மாமிசபேசி இவைகளைப்போன்ற தமது உறுப்புக்களுக்கு அபாயம் நேரிட்டால் அவ்வுறுப்பை மறுபடி சரியான நிலைமைக்குக்கொண்டுவருவது வெகு கஷ்டம்.

பெண்களுடைய வியாயாமம்:—ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் வியாயாமம் என்பது வெகுஅவசியம். நமது நாட்டிற் பெண்கள் வியாயாமம்

என்று தனியாகச்செய்யாவிடினும் அவர்கள் தங்களுக்கு என்று ஏற்பட்டிருக்கும் கிரகத்தொழிலைச்சரியாகச் செய்வார்களேயானால் அதுவே அவர்களுக்குப் போதுமான வியாயாமமாம்.

வியாயாமத்தின் குணம் :—வியாயாமத்தில் நாம் முக்கியமாய்க்கவனிக்க வேண்டியதொன்றுண்டு. நாம் செய்யும் வியாயாமம் நமது தேகத்திலுள்ள வெல்லா மாம்சபேசிகளுக்கும் சரியான தொழிலை ஒரே ரீதியாகக் கொடுக்க வேண்டும். பச்சைக்குதிரை தாண்டுவது ஓடுவது இவ்வகையான வியாயாமத்தில் முதுகிலும் காலிலுமிருக்கும் மாம்சபேசிகள் அதிகமாக வேலைசெய்யும். கைகளிலும் தோள்களிலுமிருக்கும் மாம்சபேசிகளுக்கு வேலை அதிகமாகவில்லை. ஓடம் ஓட்டும்பொழுது துடுப்புப்போடுவதிற்கைகளிலிருக்கும் மாம்சபேசிகளுக்கு அதிக உழைப்பு. இவ்வாறு சிலதொழில்களிற் சில மாம்சபேசிகள் மட்டும் அதிகலாபமடையும். அவ்வாறில்லாமல் நாம் செய்யும் வியாயாமம் நமது தேகமெங்குமிருக்கும் மாம்சபேசிகளெல்லாம் ஒரேவிதமான உழைப்பையடையும்படி நாம் பார்க்கவேண்டும். அவ்வாறு எல்லாக் குணங்களுமமைந்த வியாயாமங்கள் குதிரைசவாரி, நீந்துதல், மரமேறுவது, உலாவுவது இவைகளேயாம்.

வியாயாமம் என்பது நித்தியமாயும் நிதானமாயுமிருக்கவேண்டும். பலநாள் விட்டு ஒருநாட் செய்வதில் ஒருவிதப் பிரயோஜனமுமில்லை.

நமக்கு வயதுசெல்லச் செல்ல நாம் தேகசிரமப்பட்டு உழைப்பதும் வியாயாமம் செய்வதும் நமக்கு வெறுப்பாகத்தோன்றும். இவ்வண்ணம்தோன்ற ஒருபொழுதும் நாமிடங்கொடுக்கக்கூடாது. அவ்வாறு இடங்கொடாமல் நாம் தேகவியாயாமம் செய்துவருவோமேயானால் தேகசௌக்கியத்திற்கு ஒருவிதக்குறைவுமின்றி சுகமாக வாழ்வோம்.

இவ்வளவு தூரம் பொதுவாக வியாயாமத்தைப்பற்றிச் சொன்னோம். இனி நமது தேசத்துப் பள்ளிக்கூடங்களில் நடத்திவரும் சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் எப்பொழுதும் அவசியமான சில வியாயாமங்களை எடுத்து எழுதுவோம்.

பள்ளிக்கூடத்தில் நடத்திவரும் வியாயாமம் :—முதன்முதல் ஸமார்களம் (Parallel Bars) என்று சொல்லப்படும் கழிகளில் தேகத்தை நிலைநிறுத்துதல் அதாவது கட்டைவிரல் உள்ளேயிருக்கும்படியாக இருகரங்களாலும் சமார்களத்தின் இருகழிகளையும்பற்றித்தேகத்தை மேல் எழுப்பித்தலையைநிமிர்த்தி நேர்நோக்கி மார்பை முற்படுத்திக்கொண்டு தேகத்தை நிலை

நிறுத்தவேண்டும். இம்மாதிரி, பலவித்தியாசங்களுடன் சமார்களத்தில் (Parallel bars) அப்பியசிக்கவேண்டிய வியாயாமங்கள் பல. அவைகளை வருணிப்பதைக்காட்டிலும் நேரில் ஒவ்வொருபள்ளிக்கூடத்திலும் பார்த்தறிந்துகொள்ளலாம். வியாயாமத்திற்கு என்று ஏற்பட்டிருக்கும் 6 சாஸ்திரங்களில் அவைகள் வருணிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளால் நமக்குண்டாகும் பிரயோஜனம் நமது மார்பை விசாலமாக்கி நமது சுவாசாசயத்தைப்பலப்படுத்திக் கைகளுக்கு அதிக வலியை அளிப்பதேயாம்.

(2) **அதுல்யலம்பகம்** (Trapezium).—இது ஊஞ்சல்போற் கயிறுகட்டித்தொங்கும் ஓர் வியாயாம சாதனம். இதில் வியாயாமம் பலவிதமாகச் செய்வார்கள். தேகத்தைத் தொங்கவிட்டுக்கொண்டு இதில் வியாயாமம் செய்யவேண்டுமாகையால் இவ்வகையான வியாயாமங்கள் நமது தேகத்தின் விஸ்தீரணத்தை அதிகரித்துவைக்கிறதென்றும் கைகளுக்கு அதிக பலத்தைக்கொடுக்கிறதென்றும் சுகசந்தர்சன சாஸ்திரிகள் சொல்லுகின்றூர்கள்.

(3) **தொங்கும் வளையங்கள்**; (Rings)—இதிற்செய்யப்படும் பலவித வியாயாமங்கள் அதுல்யலம்பகத்திற் செய்யப்படும் வியாயாமங்களைப்போல நமது களேபரத்திற்கும் கைகளுக்குமே அதிக வலிமையும் கொடுக்கும். ஆனல் இவ்வளையங்களிற் செய்யப்படும் வியாயாமங்கள் தேகத்தின் மேற்பாகத்துக்கு அதிக வலிமையைக்கொடுக்கும்.

(4) **தாண்டு குதிரை** (Vaulting Horse) இதிற்செய்யப்படும் வியாயாமங்கள் நமது தேகத்தின் ஒவ்வொருபாகத்திற்கும் வலிமையை ஒரேருபமாகக் கொடுப்பதுடன் அபாயமில்லாமல் நிதானமாய் உறுதியுடன் ஒவ்வொரு வியாயாமத்தையும் செய்யவேண்டுமாகையால் இது எல்லாவித வியாயாமங்களுக்கும் மூலகாரணமான வியாயாமமாகச் சொல்லலாம்.

(5) **ஏணி**

(6) **சருக்குகம்பம்.** அல்லது பலகை.

இவைகளில் நடத்தப்படும் பலவித வியாயாமங்கள் நமது கைக்கு வலிமையைக்கொடுக்கின்றன. இவைகள்தாம் பள்ளிக்கூடத்தில் விசேஷமாக நடத்தப்படும் வியாயாமங்களாம்.

நாம் சிறுகுழந்தைகளாக விருக்கும்பொழுது ஆற்றங்கரை மணலில் உப்புக்கோடு(உப்புக்கந்தம்) பலீஞ்சடார், பச்சைக்குதிரை, கிளிக்காதம் முதலிய விளையாட்டுக்கள் விளையாடியிருப்போம். இவைகளெல்லாம் நம்மையறியாமல் நாம் செய்துவந்த வியாயாமங்களேயாம்.

இவைகளை யெல்லாம்விட அதிகமாகத் தற்காலத்தில் வந்திருக்கும் (Sando's System of Physical Training) ஸாண்டோவின் வியாயாமமுறையை எல்லாரும் சிலாக்கியமாக ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள. இதில் **டம்பெல்ஸ்** என்று சொல்லப்படும் கரேலாவினால் 19 முறை வியாயாமங்கள் சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை அதற்காக எழுதப்பட்டிருக்கும் புஸ்தகத்திற் காண்க.

லான்டெனிஸ் (Lawn Tennis), பாட்மின்டென் (Badminton) புட்பால், (Foot ball) கிரிகெட் (Cricket), பேப்பந்து, பிள்ளையார்பந்து, என்று சொல்லப்படும் பலவித பந்துவிளையாட்டுக்களுண்டு. அவைகளால் நமது தேகத்தின் எல்லா அவயவங்களுக்கும் நல்வித வியாயாமம் உண்டாகின்றபடியால் இவ்விளையாட்டுக்கள் வெகு உத்தமமானவைகளாம். (Foot ball) புட்பால்,(Cricket)கிரிகெட்டு, பேய்ப்பந்து இவைகளில் அதிக வயதுசென்றவர்கள் அதிகமாகச் சேரமாட்டார்கள். இவர்களுக்கு லான்டெனிஸ் பாட்மின்டன் இவைகள் வெகு நலம்.

எட்டாம் அதிகாரம் வாயு.

Chapter VIII—Air.

ஆகாயம் முக்கியம்:—தேக அமைப்பின் சாஸ்திரத்தைக்கொண்டு நாம் யோசித்துப்பார்க்கும்பொழுது ஆகாரம் முதலியவைகள் ஜீவனுக்குஎவ்வளவு தேவையோ அதுபோலவே சுவாசிக்க நல்லஆகாயமும்தேவை என்பது ஏற்படுகின்றது. நமது தேகத்துக்குள் எப்பொழுதும் ஓடும் இரத்தமானது அடிக்கடி நமதுசுவாசாதாரக்கருவியால் சுத்த ஆகாயத்தை வெளியிலிருந்து பெற்றுபரிசுத்தமாய்க்கொண்டேவருகின்றது. மரணக்கணக்கைப் பரிசோதித்த சுககந்தர்சனவாதிகள் பரிசுத்தமான ஆகாயமில்லாத காரணத்தால் மரணம் சம்பவிப்பதைப்பற்றி விசேஷமாகச் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். நாம் இவ்வுலகத்திற் பிறக்கும்பொழுதே முதன்முதல் உட்கொள்வதுஆகாயந்தான். இவ்வுலகத்தைவிட்டு இறந்துபோகும்பொழுதும் நமக்குப்பின் கடைசியாக நாம் விட்டுப்போவது ஆகாயந்தான். ஒவ்வொருவனுடைய தேகசௌக்கியத்திற்கும் பரிசுத்தமான ஆகாயம் வெகு முக்கியம். அப்பரிசுத்தம் குறையக் குறைய தேகசௌக்கியமும் குன்றும். மனிதர்களாகிய நமக்குமட்டும் இப்பரிசுத்தமான ஆகாயம் வேண்டும் என்பதல்ல. மாடுகள் முதலாகிய கால்நடைகளுக்கும் இது வெகுமுக்கியம் ஆகையால், ஆகாயம், நமது தேக

சௌக்யத்தையும், நமக்கு உபயோகமாக நமது வீட்டுக்கருகில் நாம் கட்டிவைத்துக்கொள்ளும் மாடுகள் குதிரைகள் இவைகளுடைய சௌக்யத்தையும் எவ்வாறு விளைவிக்கின்றது? எவ்விதமாக வாசஸ்தானங்கள் லாயங்கள் கொட்டில்கள் இவை அமைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்? என்ற விஷயங்களைப்பற்றி விசாரிப்போம்.

ஆகாயமானது தேக சௌக்யத்தை மூன்று விதத்தால் மாற்றலாம்:— (1) சாதாரணமான ஆகாயத்தின் அமைப்பு எதுவோ அவ்வாறின்றி வேறுபட்டிருத்தல். (2) ஆகாயத்திலேயே அவ்வமைப்பு இல்லாதிருத்தல். (3) அசுத்தமான ஆகாயம்.

அசுத்தமான ஆகாயம் நமது சரீரசுகத்தைக்குறைக்கின்றது என்பது மட்டும் சித்தாந்தமாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றதேயன்றி இன்ன அசுத்தம் இவ்வளவுதூரம் குறைக்கின்றதென்பதாக அவ்வளவு சரியான கணக்குடன் ஏற்படவில்லை. இவ்விஷயத்தைப்பற்றி விவரமாகக் காற்றேரேட்டத்தின் கீழ், இக்காலம்வரையிற் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிற தத்துவங்களைக் கொண்டு எழுதுவோம். இங்கு நாம் ஆகாயத்தின் அமைப்பைப்பற்றியும் அவ்வமைப்பின் இயற்கை தவறியிருத்தலாற் சாதாரணமாக உண்டாகக் கூடிய நோய்களைப்பற்றியும் எழுதுவோம்.

நல்ல ஆகாயம் அதாவது பரிசுத்தமான வாயு:—இதை நாம் ஒருகணக்காக ஒருவித நிறை எடுத்துக்கொண்டு பரிசோதித்து பார்ப்போமானால் இதில் ஓர் ஆயிரத்திற் சற்றேறக்குறைய $209\frac{1}{2}$ பங்கு பிராணவாயுவாகவும் 790 பங்கு உப்புவாயுவாகவும் $\frac{1}{2}$ பங்கு கரிமலவாயுவாகவுமிருக்க நாம் காண்போம்.* இதனடியிற் காலநிலைமைக்குத்தக்கபடி ஜலவாயுவும் இன்னும் மற்ற அணுக்களும் இவ்வாயுவுடன் கலந்திருக்கலாம். மலை நாடுகளில் உன்னத சிகரங்களிற் பரிசுத்தமாக அடிக்கும் காற்றிற் பிராணவாயு $209\frac{1}{2}$ பங்கிருக்கும். நகரங்களில் அதே பிராணவாயுவின் பிரமாணம் $208\frac{3}{4}$ முதல் 209 வரையிலிருக்கும். நீராவிகள் ஆகாயத்திற் கலந்திருப்பது அந்தந்தத் தேச நிலைமையால் வேறுபடும்.

ஆகாயத்தின் அசுத்தங்கள்:—தூமம், ஆவி, கனபதார்த்தங்களின் தூசுகள் இவை போன்ற எவ்வளவோ வஸ்துக்கள் அடிக்கடி ஆகாயத்திற் சம்பத்தித்துக்கொண்டேயிருக்கின்றன. அவ்வாகாயத்தை நாம் சுவாசிக்கும்பொழுது ஒருவாறு அதிலின்னவஸ்துக்கலந்திருக்கின்றதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுகின்றோம். சிற்சில வேளைகளிற் றெரிந்து கொள்ளாமலே அவ்

---

* Oxygen 209·6. Nitrogen 790·0. carbonic acid 0·4.

வாகாயத்தை நாம் சுவாசிக்கின்றோம். சில ஆகாயத்தை நுகருவதால் முதன் முதல் அதிலிருக்கும் பேதம் நமக்கு விளங்கும். அதன் பிறகு அதே ஆகாயத்தை நாம் கொஞ்சநேரம் நுகரும் பொழுது அதின் பேதமே நமக்குத் தெரியாமல் அதே ஆகாயம் சரியான ஆகாயமாகத்தோன்றும். உலகத்தின் மேற் சஞ்சரித்துக்கொண்டிருக்கும் ஆகாயத்தைப் பரிசுத்தமாக எப்பொழுதும் பண்ண அநேக ஏற்பாடுகள் மண்ணிலும், விண்ணிலும் நடந்து கொண்டேயிருக்கின்றன.

ஆகாயம்பரிசுத்தமாவது எப்படி?—தூமங்களும் ஆவிகளும், விண்ணில் ஏறவே உடைபட்டுக் காற்றுற் சிதறிவிடப்பட்டு தேகசௌக்யத்துக்குக் குறைவை விளைவிக்காதவண்ணம் பிரசரணம் செய்யப்படுகின்றன. மழை பொழிவதாலும் இவைகள் சில வேளைகளில் அகலும். காற்றுல் விண்ணிற் கிளப்பப்படும் கனபதார்த்தங்கள் தங்கள் கனத்தின் காரணத்தாலேயே பூமியில் மறுபடி இறங்கிப்படிகின்றன. இக்கனபதார்த்தங்கள் பஞ்சபூத சம்பந்தமாக விருந்தால் அவைகள் பிரிந்து தங்கள் தங்கள் வகையைச் சேருகின்றன. ஆகையால் ஆகாயத்தைப் பரிசுத்தம்பண்ணிவைக்க முக்கியசாதனங்களாகிய மழை, காற்று, பிரசரணம் அதாவது காற்றுற் பரப்பப்படுதல் இவைகளால் நமக்கு வேண்டிய ஆகாயம் எப்பொழுதும் பரிசுத்தமாகப் பண்ணப்படுகின்றது என்று சொல்லவேண்டும். இவைகளன்றியும் ஆகாயத்தை ஓஷதிவர்க்கங்கள் ஒருவாறு கரிமலவாயுவை வாங்கிக்கொண்டு வளருவதால் எப்பொழுதும் பரிசுத்தமாகப்பண்ணிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. இவ்விதமாக இயல்பாகவே ஆகாயத்தைப் பரிசுத்தம் பண்ணிக்கொண்டிருக்க இச்சாதனங்கள் ஏற்படாவிடில் மனிதர்களாகிய நாம் சுகமாக உயிருடன் வாழ ஒருபொழுதும் பரிசுத்தமான ஆகாயம் இருக்கவே மாட்டாது. இயல்பாக இவ்வாறு ஏற்பட்டிருக்கும் பலசாதனங்களை நமது துர்ப்புத்தியால் நாம் தடை செய்வதாற்றுன் நமக்குக் கடவுள் கொடுத்திருக்கும் பரிசுத்தமான ஆகாயத்தை நாம் கெடுக்கின்றோம்.

நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தை நமது வாயாலும், மூக்காலும் தொண்டையிலும் மார்பிலும் அமைக்கப் பட்டிருக்கும் சுவாசக்குழல்களாலும், சுவாசக்கருவியாலும் உட்கொள்ளுகின்றோம். அவ்வாறு நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தில் நமது நிலைக்குத்தக்கபடி **காஸ்** என்னும் வாயுக்கள், தாதுக்களையும் பூண்டுகளையும் சேர்ந்த கனபதார்த்தங்கள் கலந்திருக்கலாம். மண்தூசி, கந்தகசம்பந்தமான தூசி இவைகளைப்போன்றவற்றை நாம் சுவாசிக்கும்பொழுது தாதுக்களைச்சேர்ந்த கனபதார்த்தங்களையும் சுவாசிக்கின்றோம். நெல்போரடிக்கப்படுமிடத்தில் உண்டாகும் தூசிகள் மலர்களி

விருக்கும் பூந்தாதுக்கள் இவைகளைப்போன்றவற்றை நாம் நுகரும்பொழுது பூண்டுசம்பந்தமான கனபதார்த்தங்களை நாம் உட்கொள்ளுகின்றேம். காஸ் என்னும் வாயுவை நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தில் உட்கொள்ளுவதாகச்சொன்னேமே? அவ்வாயு நமது இரத்தத்துடன் வெகுவேகமாகக் கலக்கின்றது. நமது சுவாசக்கருவி நமது தேகத்துக்குள் மூடியுமிடத்தில் அதின்சுவரில் சுமார் 50 அல்லது 60 லக்ஷம் சிறுதுவாரங்கள் அமைந்த பலகணிவாய் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இத்துவாரங்களுக்கு (Aircells) **காற்றுக்கண்கள்** என்று பெயர். இக்கண்கள் வழியாக நாம் சுவாசிக்கும் வாயுவிலிருக்கும் காஸ் என்ற வாயு நமது இரத்தத்திற் கலந்து விடுகின்றது.

நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்திலிருக்கும் கனபதார்த்தங்கள் பெரும்பாலும் உட்செல்லாமலே மூக்கின் துவாரங்களிலும், வாயிலும் படிந்து சுவாசப்பைக்கு வெளியிலேயே நின்றுவிடும். சிலசமயங்களிற் சுவாசப்பையிலிறங்கினுல் அவைகள் அழிந்துபோகும் குணமுள்ளவைகளாகவிருந்தால் அழியும், மாறுபடும். எடுத்துத்தான் தீரவேண்டியவைகளாகவிருந்தால் எடுபடுகின்றவரையில் உபத்திரவத்தை விளைவிக்கும். அல்லது சுவாசாசயத்தினுட்சதையால் மூடப்பட்டு உடலுக்குள்ளேயே நிற்கும். வாயிலும், மூக்கிலும் நின்றுவிடும் பதார்த்தங்கள் சிலவேளைகளில் விழுங்கப்பட்டு தேகத்திற் செரித்துவிடும். சில சமயங்களில் நீக்கப்படும். ஆகையால் நாம் நமது வாயையும் நாசிகாதுவாரங்களையும் அடிக்கடி அலம்பி வெகு பரிசுத்தமாகவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு நாம் எச்சரிக்க முக்கியமானகாரணம் என்னவெனில், விஷஜ்வரம் விஷபேதி இவைகளின்மேற்பட்ட காற்றை நாம் சுவாசிக்க நேரிட்டால் அது சுவாசாசயத்திற் புகுமுன் அதிலிருக்கும் சிறு கனபதார்த்தங்கள் வாயிலும் மூக்கிலும் படிகின்றனவென்பதும் அவ்வாறு படிந்த கனபதார்த்தங்களை நாம் விழுங்கிவிடுவோமேயானுல் நம்மை இந்நோய்கள் பற்றிக்கொள்ளும் என்பதும் சுகசந்தர்சன வாதிகளின் கொள்கை. ஆகையால் இந்நோய்கள் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றுல் விளைவதல்ல, நாம் விழுங்கும் அக்காற்றைச்சேர்ந்த கனபதார்த்தத்தால் என்று பிரசித்தவைத்தியர்கள் ஒருவாறு கண்டுபிடித்திருக்கின்றுர்கள். ஆகவே நாம் நமது வாயையும் மூக்கையும் அடிக்கடி அலம்பிப் பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதிற் பலவித நன்மைகளுள.

ஆகாயத்தில் அவலம்பித்துத் தோங்கும் பதார்த்தங்கள்:—ஆகாயத்தில் தாதுவர்க்கத்தையும் ஓஷதிவர்க்கத்தையும் சேர்ந்த பலவித கனபதார்த்தங்கள் தொங்கிக்கொண்டிருக்கலாம். வண்டியோடும்பொழுது பாதைகளில் தூசிகள் கிளம்பிக்கொண்டே யிருக்கின்றன. எரிமலைகளின் உச்சிவெடித்

துக் கிளம்புவதால் உண்டாகும்புகை மணல் மண் முதலியவைகள் அநேக மைல்களளவாக ஆகாயத்திற் கலந்து கொண்டே ஓடும்.

ஆகாயத்திலும், மண்ணிலும் மடிந்து அழுகுகின்ற ஜீவஜெந்துக்களின் நாற்றத்திற் பல கனபதார்த்தங்களும் கிளம்பி ஆகாயத்திற் சம்பந்திக்கின்றன.

ஓஷதிவர்க்கங்களிலிருந்து வித்து, இலை புஷ்பம், இவைகளின் அணுக்கள் பூந்தாதுகள் இவை ஆகாயத்திற் சம்பந்திக்கின்றன.

சமுத்திரத்திலிருந்து எழும் அலைகள் சுருண்டு அடிக்கும் பொழுது பிறக்கும் சில உவர்ப்பதார்த்தங்கள் ஆகாயத்திற் கலக்கின்றன.

ரம்பக்காரன் அறுக்கும் மரத்தினின்று பறக்கும் ரம்பத்தூள், கல்தச்சன பொளியும் கற்களினின்று சிதறும் சிறு பாறைத்தூள் இவைகளையும் அத்தொழிலாளிகள் சுவாசிக்கின்றார்களல்லவா? ஆகையால் இப்பதார்த்தங்கள் தான் ஆகாயத்திற் கலந்திருக்கின்றனவென்று ஒரு கணக்கேற்படுத்துவது அசாத்தியம். அவரவர் தொழிலுக்கும் அவரவர் நிலைமைக்கும் தகுந்தவாறு ஒவ்வொருவரும் ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறார்கள்.

வியாதிக்காரன் படுத்திருக்கும் அறையில் தாது வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கனபதார்த்தங்கள் அதிகமாகக் காற்றிற் கலந்திருக்கும்.

நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயம் கெடுவதெப்படி:—ஒவ்வொரு மனிதனும் தினந்தோறும் 15-கன அடி அளவு கரிமலவாயுவைத் தனது சுவாசாசயத்தால் வெளிவிடுகின்றான். பெண்களும் குழந்தைகளும் இந்தப்பரிமாணத்திற்குக் கொஞ்சம் குறைவாக விடுகின்றார்கள். இந்த அளவைக்கொண்டு ஒருமனிதன் இரவில் தூங்கும்பொழுது அவனைச் சுற்றி அவன் தூங்கும் அறையிலிருக்கும் ஆகாயம்கெடாமலிருக்க அவ்வறையின்விசாலம் இவ்வாறாகவிருக்கவேண்டும் என்று கணக்கிட்டு வைத்தியசாலை, ராணுவசாலை, இவைகளை அதிகாரிகள் கட்டுகின்றார்கள். சுவாசாசயத்திலிருந்து வெளியில் விடப்படும் மூச்சுக்காற்றால் ஓர் அறையிலுள்ள காற்றுக் கெட்டுப்போவதுடன் மற்றக்காரணங்களாலும் அது கெடுகின்றது. அவைகள் யாவையெனில், அவனுடைய தேகத்தோலிலிருந்து வெளிக்கிளம்பும் வெப்பம், வேர்வைமுதலியநாற்றங்கள். இத்துடன் கூட விளக்கும் அவ்வறையில் எரியுமாயின் அவ்வறையிலிருக்கும் பிராணவாயு வெகு சீக்கிரமாகக் குறையும். இவ்வாறு ஓர் அறையின் வாயு கெடாமலிருப்பதற்காகத்தான் திறப்புக்களை மிகுதியாக வைப்பார்கள். இச்சங்கதிகளைப்பற்றி அவைகளுக்குக்

குறித்த விடங்களில் விசேஷமாக எழுதுவோம். நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, நாம் அச்சுவாசத்தையே வெளிவிடுவதாலுண்டாகும் கரிமலவாயுவாலும் நாம் வெளிவிடும் சுவேதம், வெப்பம் முதலிய நாற்றங்களாலும் கெட்டுப் போகின்றது.

வாயு கெட்டுப்போவதற்கு இன்னும் பலகாரணங்களுள. நெருப்புஎரிப்பதாலும், விளக்கெரிப்பதாலும் புகைச்சுருட்டுப் பிடித்து புகையை விடுவதாலும், ஊதுவத்தி கொளுத்திவைத்துப் புகையையுண்டாக்குவதாலும் சாக்கடை, கக்கூசு முதலிய ஸ்தலங்களிலிருந்து நாற்றங்கிளம்புவதாலும் சாமாதிக்குழிகள் சாமாதியிடங்களிவைகளிலிருந்து கிளம்பும் ஓர்வித விஷவாயுவாலும், தோற்கிடங்கு, சாயப்பானை முதலிய ஸ்தலங்களிலிருந்து வெளிப்படும் விஷக்காற்றாலும் ஒருநகரத்தின் காற்று வெகு வேகமாகக் கெடலாம். சதுப்பு நிலங்கள், கனிகள் இவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஆகாயம் சுத்தாகாயத்தைக் கெடுக்கும்.

சாக்கடைவிஷக்காற்று :— (Sulphurated Hydrogen) நகரங்களில் சாக்கடையிற் பல சிறுவிஷ செந்துக்கள் ஔஷதிவிசேஷங்கள் இவைகளழுகுவதால் ஒருகொடிய விஷக்காற்று உண்டாகின்றது. இதைச் சாக்கடை விஷக்காற்று என்று மொத்தமாகச் சொல்லுவார்கள். இவ்விஷக்காற்றால் விளையும் நோய்களுக்கு அளவேயில்லை. பலநாட்கள் சாக்கடைகழுவப்படாமலிருப்பதால் இக்காற்றுச் சிலசமயங்களில் அதிகமாகச் சிலசாக்கடைகளுக்குள் உண்டாகிறது. அச்சாக்கடைகள் கழுவப்படும் பொழுது அதனாற் பிராணனையிழந்தவர்கள் பலர். அவ்வாறு பிராணனை வாங்கிவிடுவதுடன் இவ்விஷக்காற்றால் மயக்கம் விஷபேதி வாந்தி, முதலான சிறுநோய்களும் ஏகமாய் இக்காற்றைச் சுவாசித்தவர்களுக்கு உண்டாகும். இவ்விஷவாயு சாக்கடையில் மட்டும் உண்டாகின்றதென்பதல்ல. நமது வீட்டைச்சுற்றிப் பல நாற்றப்பொருள்களை நாம் போடுவதாலும், இலைச்சருகுகள், வாழைமட்டைகள், எச்சிலிலைகள், மல மூத்திரங்கள், பழையஜோடு செருப்புக்கள், உடைந்தசட்டிகள், சாம்பல்கள், கந்தைகள், பழையபாய்கள் இவைகளாலும் உண்டாகும். மாட்டுக்கொட்டில்கள், குதிரைலாயங்கள் இவைகளை அசுத்தமாக வைப்பதாலும் உண்டாகும். காட்டில் வசித்துக்கொண்டு ஒருதடவை சுவாசித்த ஆகாயத்தை மறுபடி சுவாசிக்காமல் தடவைக்குத் தடவை புது ஆகாயத்தையே சுவாசித்துவந்த **மேதுஸலா** என்றொருவர் அக்காரணத்தால் 500-வருஷகாலம் உயிருடன் தனது அவயவங்களுக்கு ஒருவிதக்குறைவுமில்லாமல் வசித்துவந்தார் என்றால், இவ்வுயிருக்குப் பரிசுத்தமான ஆகாயத்தைக் காட்டிலும் உயர்ந்ததுணை வேறுண்டோ?

வாயு கெடுவதாலுண்டாகும்நோய்கள்;— சுவாசாசயத்திற்குப் போதுமான நற்காற்றில்லாதபட்சத்தில் நமதுஜாடராக்கினி அதாவது நமதுபோஜனத்தை ஜீரணம்செய்து கொள்ளும் ஜீர்ணசக்தி கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தன்வலிமையை யிழக்கின்றதென்றும், முதன்முதல் அதிகமாகப்பலவீனப்படுவது சுவாசாசயமேயென்றும், அவ்வாறு சுவாசாசயம் தனது வலிமையை யிழப்பதால் கபம், சுவாசக்குழல்களிற் புண், காசம், கபவாதஜ்வரம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றனவென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. கனிகளில் வேலைசெய்கின்றவர்களுக்கு அங்கிருக்கும் விஷவாயுவைச் சுவாசிப்பதால் இவ்வியாதிகள் பெரும்பாலும் வருவதுண்டு.

பஞ்சு அடிப்பவர்கள், சணல்நார் திரிப்பவர்கள், போரடிப்பவர்கள் இவர்கள் எல்லாரும் தங்கள் தொழிலிற் பிறக்கும் சிறுதூசுகள் தங்கள்சுவாசக்காற்றில் சம்பந்திப்பதாற் பலதடவை சுவாசாசயம் கெட்டுப்போகும்நோயால் வருந்துவார்கள்.

பித்தளை, தாமிரம் முதலிய சில உலோகங்களை உருக்கும் பொழுது சில விஷக்காற்று அவ்வாறுருக்கும் புகையினின்று கிளம்பும். இவ்விஷவாயுவால் இத்தொழிலாளிகள் சுவாசாசயசம்பந்தமான பலவித நோய்களால் வருந்துவார்கள்.

வீட்டில் வர்ணவேலைசெய்கின்றவர்கள் வர்ணம் பூசுகின்றவர்கள் இவர்களெல்லாரும், அவ்வாறு பூசப்படும் வர்ணஎண்ணையில் ஒரு வித பாஷாணம் கலந்திருப்பதால் அவ்வர்ணம் பூசப்படும் பொழுது உண்டாகும் பலமான நாற்றத்தின் வாயு மற்றவாயுவுடன் கலப்பதாலும், அவ்வாறு கலந்த வாயுவை அவர்கள் எப்பொழுதும் நுகருவதாலும் பெரும்பாலும் கண்நோய், பல்நோய், காசம் கபம், தாகம், அசீர்ணம் அதிசாரம் முதலான பல நோய்களால் வருந்துவார்கள்.

இவ்வாறு பலதொழில்களிலும் உண்டாகும் பலவித விஷவாயுக்களால் அத்தொழிலாளிகள் தேக சௌக்கியம் குறைவது வழக்கம். அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நாமிங்கு எடுத்துச் சொல்லுவது அசாத்தியம்.

அதிகமாகக் கெட்டுப்போகும் வாயுவை நாம் இடைவிடாமல் சுவாசிக்கும்படி நேர்ந்தால் அதனாற்பலவிதத்தீங்குகள் நமக்கு விளையும். முதன்முதற் றேகம்வெளுக்கும்; பிறகு பசிமந்திக்கும்; அதன் பிறகு தேகத்தின் பலம் குன்றும்; கடைசியாக மனதின் உற்சாகம் குறையும்; கண்டமாலை முதலிய ரோகங்களுக்கு உற்பத்தி ஸ்தானம் இவ்வாறு விஷவாயுவை சுவாசிப்பதே என்று பெரிய வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றார்கள்.

வியாதிக்காரனிருக்கும் அறையில் நாமிருக்கும்போது அதிற் போதுமான காற்றுச்சஞ்சாரமிருக்கின்றதா என்பதை நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாக பார்க்கவேண்டும். இல்லாவிடில் சிற்சிலசமயங்களில் நமக்கு அதேவியாதி தொத்துவியாதியாக வரலாம்.

சாக்கடை கக்கூசு இவைகளைக் கழுவும் பொழுது அவ்விடங்களில் அதிக விஷவாயு உண்டாகலாம். ஒரு சாக்கடையைத்திறந்து அதைச்சுத்தம் பண்ண ஒருவனிறங்கும்பொழுது அவ்விடமிருந்து உண்டாகும் விஷக் காற்றாற் சிலவேளைகளில் அவன் மயக்கம் போட்டு விழுந்து பிராணனையிழப்பதுண்டு. சிலவேளைகளில் 3, 4 நாள்வரையில் மயக்கத்திலிருந்து தெளியலாம். சில சமயங்களில் விஷபேதி விஷஜ்வரம் இவைகளுண்டாகலாம். இதே சாக்கடைக்காற்று ஏதாவது ஒரு சிறு ஓட்டை அல்லது திறப்பு வழியாக நாம் வசிக்கும் அறைக்குள் பிரவேசித்திருந்தால் அவ்விடமிருக்கும் ஜனங்களுக்குச் சிறுகச்சிறுகப் பெருநோய்களை விளைவிக்கின்றது. விஷபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு முதன் முதற் றோன்றும்.

ஸ்மசானம், கல்லறை, செத்த மிருகங்கள் அழுகிப்போனவிடம் இவைகளிலிருந்து உண்டாகும் விஷவாயுவாற் பலவித நோய்களுண்டாகின்றன. அவைகள் யாவை யெனிற் பலவிதமான காய்ச்சல்கள் மயக்கங்கள், விஷபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலியன.

செங்கல் சுண்ணும்பு இவைகளின் சூளவாய்கள்:—இவைகளிற் புகை எவ்வளவு சமீபத்தில் நமக்கிருக்கின்றதோ அவ்வளவும் விஷம். கொஞ்சம் தூரமாக தூரமாக அவ்வளவு மோசமில்லை. இதற்காகவே இவைகளை நகரங்களுக்குள் விசேஷமாக வைக்கின்றதில்லை.

சதுப்பு நிலங்களிலிருந்து உண்டாகும் காற்று:—இதனுல் வயிற்றுக் கட்டி, விஷபேதி இவைகளுண்டாகின்றன.

வாயுப்பிரசாரம்:—நாம் சுவாசம்விடுவதாலும் நமதுதேகத்திலிருந்து உண்டாகும் வியர்வை, வெப்பம் இவைகளாலும், விளக்கு, நெருப்பு, இவைகள் எரிவதாலும், மலம் மூத்திரம் சாக்கடை நாற்றம் இன்னும் மற்ற நாற்றங்கள் இவைகளாலுண்டாகும் விஷக்காற்றாலும், பூமியின் கீழிருந்து உண்டாகும் விஷக்காற்றாலும், பூமியின் மேலழுகும் பல ஜெந்துக்களாலும் ஓஷதிகளாலும் இன்னும் பலவிதக்காரணங்களாலும் சுத்தமான வாயுக்கெட்டுப்போம் என்று நாமிதுவரையிற் சொல்லிவந்தோம். இவ்வாறுண்டாகும் விஷம் எவ்வாறு அகற்றப்படுவது? இது **வாயுப்பிரசாரத்** தாற்றான். அங்கங்குள்ள மலம் மூத்திரம் குப்பை சாக்கடை

அடைப்பு முதலியவைகளை அகற்றுவதைப்பற்றி நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருக்கின்றோம். அவைகளால் விஷமாகப்பண்ணப்பட்ட விஷக்காற்று எவ்வாறு அகலுகின்ற தென்பதைப்பற்றி நாமினி எழுதுவோம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தினந்தோறும் 15-கனஅடி அளவு கரிமலவாயுவைத் தனது சுவாசாசயத்தால் வெளிவிடுகின்றான் என்று நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருக்கின்றோம். ஒருவீசைஎண்ணெய் முற்றிலும் எரிய 450 கனஅடி அளவு காற்று வேண்டும் என்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வளவுகாற்றுக் குறைவதுடன் அவ்வெண்ணெய் எரிவதாற் பலவிதவிஷ ஆகாயமும் கரிமலவாயுவும் உண்டாகின்றன.

நாம் சுவாசிப்பதாலும் விளக்கு நெருப்பு முதலியவைகள் எரிவதாலும் இன்னும் மற்றக்காரணங்களாலும் உண்டாகும் அசுத்தவாயுக்கள் எப்பொழுதும் நாமிருக்கும்இடங்களைவிட்டு அகல வாயுப்பிரசாரமும் எப்பொழுதுமிருந்து கொண்டேயிருக்கவேண்டும். சாதாரண நிலைமையிலிருக்கும் மனிதன், வியாதியால் வருந்துகின்றவன், குழந்தைகள், பெண்டுகள், சிப்பாய்கள், மாடுகள், குதிரைகள் இவர்களெல்லார்க்கும் ஒவ்வொன்றிற்கு இவ்வளவு நற்காற்றுள்ள விடம்வேண்டும் என்று தனித்தனியே வைத்தியர்கள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவாக நாமிப்போது சொல்லவேண்டிய தென்னவெனில், எப்பொழுதும் பரிசுத்தமான வாயுப்பிரசாரமிருக்கவேண்டும் என்பதேயாம்.

இவ்வாயுப்பிரசாரம் இயல்பாகவே காற்றடிப்பதாலுண்டாகலாம். கதவுகள் வழியாகவும் சாளரங்கள் வழியாகவும், சிலசமயத்திற் கூரைகள் வழியாகவும், பொலபொல வென்றிருக்கும் செங்கல்கள், கல்கள் வழியாகவும் காற்றுப் பிரசாரம்பண்ணி அசுத்தங்களை அகற்றிக்கொண்டோடும். இவ்வாறு வாயுப்பிரசாரம் நமக்குச் சுகமாக உண்டாக நமது அறைகளில் எதிரும் எதிருமாக ஜன்னல்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். பலமானகாற்று வீசும்பக்கம் ஜன்னலிருந்தால் அவ்வலிமை குறையச் சல்லடைக்கண்கள் போன்ற இரும்புவலையை ஜன்னலிற் றைத்துவைக்கலாம். ஆனால் இவ்வலையை அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணிவைக்கவேண்டும். உஷ்ணதேசங்களில் ஓலைகளாலும் மூங்கிற்பாயாலும் குடிசைகளைக் கட்டுகின்றார்களே; அவைகள் எவ்வளவு சுலபமானவைகளாக விருப்பினும் அவைகளிற் பரிசுத்தமான வாயுப்பிரசாரத்துக்கு ஒருவிதக் குறைவுமிருக்காது.

அநேக ஜனங்கள் கூடியிருக்குமிடங்களாகிய யந்திரச் சாலைமுதலிய ஸ்தலங்களிற் பல பலகணிவாய்கள் வைப்பதுடன் கூரைகள் இரட்டைக்

கூரைகளாகக் கட்டப்பட்டு அவைகளின் இடைவெளி முழுமையும் பரிசுத்த மான காற்றுப்புகுந்தடிக்க வழிவிட்டிருந்தால், அது அவ்விடம் கூடுகின்ற வர்களுக்கு விஷக்காற்றால் உண்டாகும் நோயை விளைவிக்காமல் நல்ல வாயுவையே அவர்களுடைய சுவாசத்திற்கு அளிக்கும். ஒரு குளத்திற்குப் பாய்கால், வடிகால் இரண்டும் அவசியம் என்பது போல ஒவ்வொரு வாச ஸ்தலத்திற்கும் எதிரும் எதிருமாக ஜன்னல்களிருந்தாற்றான் பரிசுத்தக் காற்று உட்புகுவதும் விஷக்காற்று அகலுவதும்சாத்தியமாகும். இயல்பாகக் காற்று வீசுவது உஷ்ணதேசமாகிய நமது நாட்டில் எப்பொழுதும் உண்டா கையால் நமக்குக் கிருத்திருமமாகிய காற்று உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டி யதில்லை.

குளிர் தேசங்களிற் காற்றுப் போக்கில்லாத அறைகளிற் பரிசுத்தமான காற்றுப்பிரசாரம்பண்ணக் குழல்களை ஏற்படுத்தி அக்குழல்கள் வழியாக நற் காற்று உட்புகுவதற்கும் விஷக்காற்று வெளியேபோவதற்கும் வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்து கொள்ளுகின்றார்கள்.

ஒன்பதாம் அதிகாரம்.

ஸ்நாந முதலிய நித்தியகருமங்கள்.

Chapter IX.—Ablution.

உஷ்ணதேசமாகிய நமது தேசத்தில் ஸ்நாநத்தால் உண்டாகும் சௌ க்கியங்கள் பலவிதம். ஸ்நாநம் என்பது நமது தேசத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஜாதியார்களுடைய மதத்தைஅனுசரித்ததாயும், அவரவர்கள் தங்கள் மதா சாரப்படி செய்யவேண்டிய நித்திய கர்மானுஷ்டானங்கள் நோன்பு முதலிய சடங்குகளை ஸ்நானம் செய்தே ஆரம்பிக்க வேண்டியவர்களாகவிருப்ப தால் அவசியமானதாகவு மிருக்கின்றது. ஸ்நாநத்தால் விளையும் பலவித சௌக்கியங்களையும், ஸ்நாநங்களுடைய பலவிதங்களையும், ஒருவன் தனது படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்து ஸ்நாநம் செய்யும் சமயம்வரையில் அவன் செய்யவேண்டிய கருமங்களையும் இங்குவிவரித்து எழுதுவோம்.

ஒவ்வொருவரும் சூரியன் உதிக்க $1\frac{1}{2}$ மணி நேரமிருக்கும் பொழுது தனது படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்து சூரியோதய மாவதற்குள் தனது நித்திய கடனை அநேகமாய் முடித்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று நமது மத கிரந்தங்களில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. எல்லா மதஸ்தர்களும் அவ் வாறே விடியற்காலம் எழுந்திருப்பதில் எவ்வளவோ குணமிருக்கிற

தென்றும் சொல்லுகிறார்கள். அவைகளைப்பற்றி நாம் கொஞ்சம் விஸ்தாரமாக எழுதுவோம். "ஒவ்வொருவனும் இகத்திலும் பரத்திலும் தனது நன்மையை நாடுவோனேயாகில் அவன் பிராம்ஹே முகூர்த்தத்தில் எழுந்திருக்க வேண்டும்" என்று மனு ஸ்மிருதியில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது:—

𑌬𑍍𑌰𑌾𑌹𑍍𑌮𑍇 𑌮𑍁𑌹𑍂𑌰𑍍𑌤𑍇 𑌬𑍁𑌧𑍍𑌯𑍇𑌤 [illegible] 𑌧𑌰𑍍𑌮𑌾𑌰𑍍𑌥𑍌 𑌚𑌾𑌨𑍁𑌚𑌿𑌨𑍍𑌤𑌯𑍇𑌤𑍍

யாக்ஞவல்க்யர்ஸ்மிருதியிலும் அவ்வாறே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

𑌬𑍍𑌰𑌾𑌹𑍍𑌮𑍇 𑌮𑍁𑌹𑍂𑌰𑍍𑌤𑍇 𑌉𑌤𑍍𑌥𑌾𑌯 𑌚𑌿𑌨𑍍𑌤𑌯𑍇𑌦𑌾𑌤𑍍𑌮𑌨𑍋 𑌹𑌿𑌤𑌮𑍍

இங்கிலீஷ் பாஷையிலும் ஒருகிரந்தகர்த்தர் 'யாவனொருவன் சீக்கிரத்தில் படுக்கப்போய்ச் சீக்கிரத்தில் அதாவது விடியு முன்னம் எழுந்திருக்கிறானோ அவன் தேக சௌக்கியத்தையும் லட்சுமீகடாக்ஷத்தையும் அதிக புத்தியையுமடைகின்றான்.' என்று சொல்லியிருக்கின்றார்.

"Early to bed and early to rise makes a man healthy wealthy and wise"

ஆகவே எல்லாரும் விடியற்காலம் எழுந்திருப்பது மிகவும் உத்தமம்; அதனால் பலவித நன்மைகள் உண்டு என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். எல்லாமதஸ்தர்களு மிவ்விஷயத்தையும் ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள். விடியற்காலம், பிராம்ஹேமுகூர்த்தம் என்று சொல்லுவதனால் சூரியன் உதிக்க $1\frac{1}{2}$ மணியிருக்கும் வேளையானது மிகவும் உத்தமமான வேளையென்றும் எவனும் இவ்வேளையில் நல்ல விதமான எண்ணங்களையே எண்ணுவான் என்றும் திருடன், முடிச்சவிழ்க்கி, குடியன், வெறியன், இவர்கள் மனதுகூட இந்தசமயத்தில் கொடிய கருத்தை ஒருவாறு ஒழிந்து நல்ல வழியில் நிற்குமென்றும், பாம்பு புலி முதலிய துஷ்டஜெந்துக்களும் விலங்குகளும் கூட இச்சமயத்தில் ஒருவரையும் உபத்திரவம் செய்கிறதில்லை என்றும் பெரியவர்கள்பலர் பல விடங்களில் எழுதியிருக்கிறார்கள். இவ்வளவு உத்தம குணம் இந்த வேளைக்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றபடியால் இந்த வேளையில் எழுந்திருந்து ஒவ்வொருவனும் தனக்கு இகத்துக்கும் பரத்துக்கும் சாதகமான எல்லா விஷயங்களையும் பற்றி யோசிக்கவேண்டியது. * அதாவது காலை சூரியன்உதயமாகும்முன் விடியற்காலத்தில் எழுந்து தனது முகத்தைக்கழுவி வாய்கொப்பளித்து படுக்கையில் உட்கார்ந்து கடவுளைத்துதித்து அன்று தான்செய்யவேண்டிய காரியங்கள் என்னவுண்டோ அவைகளைப்பற்றியோஜித்து ஒருவித அட்டவணை

* 𑌬𑍍𑌰𑌾𑌹𑍍𑌮𑍇 𑌮𑍁𑌹𑍂𑌰𑍍𑌤𑍇 [illegible] 𑌚𑌿𑌨𑍍𑌤𑌯𑍇𑌤𑍍

ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்றபடி. ஐரோப்பாக்கண்டத்தில் பிரஷியா என்ற நாட்டில் பிரடிரிக்-தி-கிரேட் (Frederick the great) என்ற மன்னவரொருவர் எப்பொழுதும் விடியற்காலத்திலெழுந்திருந்து தாம் ராஜ்ஜியபரிபாலனத்திற் செய்யவேண்டிய எல்லாக் காரியங்களைப்பற்றியும் யோசித்து அப்பொழுது எழுதவேண்டியவற்றைஎழுதியும் மற்றவித ஏற்பாடுகள் செய்தும்வைப்பார். பொழுது விடியும்முன்னமே நாம்எழுந்து நமது தேகத்தின் பரிசுத்தத்தை ஸம்பந்தித்தவைகளான எல்லாவித காரியங்களையும் முடித்துக்கொண்டு பொழுதுவிடிந்ததும் லௌகிகமாயும் வைதீகமாயும் நாம் செய்யவேண்டிய மற்றக்காரியங்களுக்கு ஸித்தமாக விருக்கவேண்டும். மனிதனைப்போல் விவேகமுள்ளவைகள்என்று ஒப்புக்கொள்ளப்படாத பட்சிகள் பசுக்கள் இவைகளெல்லாம் பிராம்ஹேமுகூர்த்தத்தில் அருணோதயங்கண்டதும் வெகு உற்சாகத்துடன் எழுந்து நின்று இனியகுரலால் சூரியபகவானை உபசரித்தழைக்கின்றனவே. அப்படியிருக்க விவேகியாகிய மானிடன் அச்சமயத்தில் அயர்ந்து தூங்கினால் அவனைவிடப் பாவியுண்டோ!

இப்பொருளையேகருதி வால்மீகிராமாயணம் அயோத்தியாகாண்டத்தில் கௌசலையைப் பரதர் ஆறுதல் செய்யும்பொழுது "ஸ்ரீராமர் காடு சென்றவிஷயத்தில் தான் உடந்தையாக விருந்திருந்தேனேயாகில் தனக்கு பிராம்ஹே முகூர்த்தத்தில் தூங்கினவனுக்கு நேரிடும்பாவம் சம்பவிக்கக்கடவது" என்றுசொல்லுகின்றார். இதனால் பிராம்ஹேமுகூர்த்தத்தில் நித்திரை செய்வது நமது பெரியோர்களாற் பெரும்பாவமாகக் கருதப்பட்டதாக ஏற்படுகின்றது. எல்லாமதஸ்தர்களும் விடியற்காலம் எழுந்திருக்கவேண்டும்: அவ்வாறு செய்வதாற் பலவித நன்மை உண்டு என்பதைஒரேவாக்காய் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். அன்றியும், நமது நாட்டில் மட்டுமல்ல, எவ்விடத்தைப்பற்றி நாம் பரிசோதித்துப்பார்த்தாலும் எத்தொழிலிலும் விடியற்காலம் எழுந்து தன்தொழிலை ஆரம்பித்தவன் எப்பொழுதும் அதிக க்ஷேமத்தையும், புகழையும் பாக்கியத்தையும் பெறுவதை நாம்காணலாம்.

நமது முன்னோர்கள் எல்லாரும் ஒப்புக்கொண்டு செய்துவந்த இந்த ஆசாரணையை நமது நாட்டார்கள் இப்பொழுது பெரும்பாலும் கைவிட்டிருக்கின்றார்களாகையால் இதைப்பற்றி இவ்வளவு தூரம் நாமிங்கு எழுதுகின்றோம். வைத்யனாததீக்ஷிதீயம் என்ற ஒரு பிரசித்த ஆசார கிரந்தத்தில் பிராம்ஹே முகூர்த்தம் என்பது தேவதைகளும் மானிடர்களும் சந்திக்கும் உத்தமமான காலம் என்றும், அக்காலத்தில் எழுந்து தான் இகத்துக்கும் பரத்துக்கும் ஒவ்வொரு தினத்திலும் வேண்டியவைகளைப் பற்றி நாம் நன்றாக விசாரிக்கவேண்டும் என்றும், எவனொருவன் தான் எப்பொழுதும்

சௌக்கியமாக விருக்க விரும்புகின்றனோ எவனொருவன் தனக்கு வியாதிவேண்டாம் என்று எண்ணியிருக்கின்றனோ அவன் அவசியம் பிராம்ஹேமுகூர்த்தத்தில் கண்விழித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்றும், எந்த வீட்டில் விடியற்காலையில் எழாமல் ஜனங்கள் தூங்குகின்றார்களோ அவ்வீடு மயானத்துக்கு ஒப்பானதென்றும், எவனொருவன் விடியற்காலத்தில் தூங்குகின்றனோ அவன் அசுத்தனும் அயோக்கியனு மாகின்றான் என்றும், விடியற்காலம் தூங்குவது எல்லாவிதபுண்ணியங்களையும் குறைத்து விடுகின்றபடியால் அதை நாம் ஒழிக்கவேண்டும் என்றும் எழுதியிருக்கின்றார்.* அன்றியும் விடியற்காலத்தில் தூங்குகின்றவர்களை எழுந்திருக்கச்செய்யச்சிலவேலைக்காரர்களை நியமித்து அவர்களுக்கு மானியம் முதலியவைகளை மகமதிய ராஜாக்கள் விட்டுமிருக்கின்றார்கள். "மூஅஸ்ஸின்" என்ற இவ் வேலைக்காரர்கள் தினந்தோறும் தெருக்களில்பிராம்ஹேமுகூர்த்தத்தில் ஜனங்களை எழுப்புவதைத்துருஷ்கதேசங்களில் நாம் காணலாம். நம்முடையதேசத்தில் சிலகிராமங்களில் சங்கு ஊதும் வழக்கமிப்போதும் அநேகர்களுக்குத் தெரியவரும். இதன் முக்கிய தாற்பரியம் ஜனங்களுக்குப் பொழுதுவிடியும் காலம் வந்துவிட்டது என்னும் எச்சரிக்கை செய்தலாகும். இவ்வளவு தூரம் இங்கு நாம் சொன்னதானது எல்லாரும் எல்லாமதங்களுடைய சித்தாந்தப் படியும் அதிகாலையிற் பிராஹ்மே முகூர்த்தத்தில் எழுந்திருப்பதாற் பலவித நன்மைகளுண்டு என்பதாம். இதுதான் சுகாதாரத்தின் முக்கிய முறை.

---

* ब्राह्मे मुहूर्ते उत्थाय सर्वं [illegible] विचारयेत् ।
ब्राह्मे मुहूर्ते देवानां पितॄणां च समागमः ॥
जागर्तव्यं [illegible] विद्वद्भिः [illegible] ।
[illegible] ॥
[illegible] ब्राह्मे काले च जागरम् ।
ब्राह्मे मुहूर्ते [illegible] ॥
[illegible] ।
[illegible] ॥
[illegible] ।
ब्राह्मे मुहूर्ते या निद्रा सा पुण्यक्षयकारिणी ॥
तां करोति द्विजो मोहात् पादकृच्छ्रेण शुध्यति ॥

படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும் சுகசந்தரிசனமுறைப்படி கைகால்களைக்கழுவிக் கடவுளை தோத்திரங்களால் துதிசெய்யவேண்டும்; அதன் பிறகு வீட்டுக்கு வெளியேசென்று மலமூத்திரங்களை விசர்ஜனம்பண்ணவேண்டும் என்பது பொதுவிதி. நாட்டுப்புறத்தில் இது சரியாகவிருக்கும். பட்டணங்களில் அவரவர்கள் வீடுகளில் ஏற்பட்டிருக்கிற கக்கூசுகளிற்றான் விசர்ஜிக்க வேண்டும். வெளியூர்களில் சில ஜனங்கள் நதியோரங்களை இவ்விஷயமாய் வெகு அசுத்தம் பண்ணுகிறார்கள். இது நமது தேசாசாரத்தையாவது மதாசாரத்தையாவது சௌக்யத்தையாவது ஒத்தவழக்கமன்று. இதை நமதுதேசத்தார்கள் எவ்வளவு சடுதியில் விடுவார்களோ அவ்வளவும் நலம். இன்னின்னவிடங்களில் மலமூத்திரங்களை விடக்கூடாதென்றும் இன்ன விடங்களில் விடலாம் என்றும் மனு முதலிய ஸ்மிருதிகர்த்தர்கள் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். நதீதீரம் தோட்டம் தேவாலயம் இவைகளையெல்லாம் தள்ளியிருக்கின்றார்கள். நமது கிராமங்களில் நல்ல ஜலம் ஓடும் நதிகளில் ஜனங்கள் பெரும்பாலும் சௌசம் செய்து கொள்ளுகின்றார்கள். பலஸ்மிருதிகளிலும் இவ்வழக்கம் நிந்திக்கப்பட்டிருக்கின்றது. வைத்திநாததீக்ஷிதீயத்தில் சௌசவிதியைப்பற்றிப் பேசும் பொழுது நீர்த்தம் ஓடும் அல்லது நிற்கும் தீர்த்தாசயத்திலிறங்கி சௌசம்செய்து கொள்ளக்கூடாது; ஜலத்தை வெளியிலெடுத்து வந்தே சுத்தம்செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று தக்ஷ மகரிஷி முதலிய ரிஷிகள் பலர் சொல்லியிருப்பதாக எழுதியிருக்கின்றார்.*

சௌசம் முதலியவை செய்தபிறகு நமதுகைகளையும் கால்களையும் மண்ணால் சுத்திபண்ணிக்கொள்ளவேண்டும் என்றும், மண்ணால் சுத்திசெய்துகொள்ளச் சிலருக்கு மனமில்லாதபட்சத்திலும், மண் நகரங்களிற்கிட்டாதபட்சத்திலும் சோப்பால்சுத்திசெய்துகொள்ளலாமென்றும் சுகசந்தரிசனவிதிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வாறு மலமூத்திரவிஸர்ஜனம் செய்துவிட்டுப் பல்துலக்கவேண்டும்.

பல்துலக்கும் விதிகள்:—சிலர் சாம்பலாலும் மணலாலும், மண்ணாலும்; சிலர் பலகுச்சிகளாலும் பொடிகளாலும் கண்டபடி பற்றேய்ப்பார்கள். வைத்திநாததீக்ஷிதீய கிரந்தத்தில் பலவிதக் குச்சிகளும் அவைகளின் குணங்களும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இக்காலத்திய சுகசந்தர்சன விதிகளைக்கொண்டும் நமக்கிப்பொழுது உண்டாயிருக்கும் சௌக்கியங்களைக்கொண்டும் யோசித்துப்பார்க்கும்பொழுது இவ்வண்ணமாகப் பல்துலக்குவதெதுவும் இக்காலத்தில் நமக்கொவ்வாது. பல்லின் கட்டிடத்தைக் குச்சிகள் அசக்கி பலஹீனப்படுத்தி ரத்தம் பெருகிஓடும்படி செய்கின்றன.

---

* [illegible]

மணல், மண், செங்கற்பொடி இவைகள் பல்லின் பதார்த்தையே தேய்த்து விடுகின்றன. ஆகையாலிவைகளிலொன்றும் கூடாது. சாதாரணமாக நமக்குக்கிடைக்கும் மரக்கரி (அடுப்புக்கரி) யை யெடுத்து அம்மியில்வைத்துப் பொடியாக்கி அதிற்கொஞ்சம் உப்புக்கலந்து அப்பொடியைகொண்டு நிர்பயமாகப் பல்துலக்கலாம். இன்னும் கொஞ்சம் நாகரீகமாகப் பற்பொடி வேண்டுகின்றவர்கள் சீமைச்சாக்கு 5-பலம், படிக்காரம் 1-பலம் கிராம்பு மிளகு இலவங்கப்பட்டை இம்மூன்றும் வகைக்கொரு பலம் ஆக 9-பலம் சரக்குவாங்கி முதல் இரண்டையும் வெயிலில்வைத்து நன்றாகப்பொடித்து மற்றமூன்று வஸ்துக்களையும் தனியே பொடித்து எல்லாவற்றையும் கலந்து ஒன்றுசேர்த்து ஒரு வீஸாவிற் போட்டு ஒருதடவைக்கு இரண்டு குன்றியளவு பொடியைப் பல்துலக்கும் வேளையிற் பற்களில்வைத்தவுடன் பல் வெகு சுத்தமாய்ப்போவதுடன் வாய்க்கு வெகு மனோகரமாயும் உடம்புக்கு ஒருவிதக்கெடுதலுண்டாகாமலுமிருக்கும். இப்பொடியின் சௌக்கியத்தை அடைய ஒருவனுக்கு வருஷத்திற்கு இரண்டணாச்செலவாகும். செய்து கொள்வதும் சுலபம். இப்பொடியில் படிக்காரமிருக்கின்றபடியால் இது பற்களுக்கு ஒருவித பலத்தைத்தருகின்றது. இப்பொடியை எல்லாரும் உபயோகிப்பதால் பல்லின் அழகு அதிகரிக்கும்.

இவ்வாறு தந்ததாவனம் செய்துகொண்டு ஸ்நாநம்செய்யவேண்டும். ஸ்நாநம் என்பது நமதுதேகத்தின் மேற்பாகமாகிய தோலைப் பரிசுத்தமாகவைத்துக்கொள்ளும் முறையாம். நமது தோலின் அமைப்பைப்பற்றி நாம் கொஞ்சம் விஸ்தாரமாயிங்குச் சொல்லவேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஸ்நாநத்தால் நமக்குண்டாகும் நன்மை நன்றாக விளங்கும்.

நமது தேகத்தின்மேற் காணும் தோலை தேகஅமைப்பு சாஸ்திர ரீதியாய் நாம் இரண்டுபாகமாகப் பிரிக்கலாம். முதன்முதல் நாம்பார்க்கின்ற வெளித்தோல் பொய்த்தோல்(Epidermis). இத்தோலில் நரம்பு ஓட்டமில்லையாகையால் இதற்கு உணர்ச்சியென்பது கிடையாது. நாம் மண்வெட்டியைப் பிடித்து முதன்முதல் வெட்டும்பொழுது நமக்குத்தெரியாமல் நமது கை கொப்பளிக்கின்றதை நாம் பார்த்திருப்போம். இது பொய்த்தோலாலுண்டாகும் கொப்பளம். இப்பொய்த்தோலின்கீழ்க் கிரமமானதோல் (Dermis) இருக்கின்றது. இதை நாம் சருமமென்று விவகரித்துப்பேசுவோம். இச்சருமம் வெகுஉறுதியும் பலமுமான உறுப்பு. இதில் நரம்புகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இரத்தோட்டம் சருமத்திலும் உண்டு.

இச்சருமத்திற்றான் நமது தேகத்திலிருந்து வேர்வை வெளியிலே கிளம்பும். வேர்வைக்குழல்கள் அதேமாதிரி சிலவிததைலத்தை வெளியிற்க

க்கும், தைலக்குழல்கள், மயிர், நகம், இவைகளுடன் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வேர்வைக்குழல்கள் அநேகசிறுகுழல்கள் ஒன்றாகச்சேர்த்துச் சுற்றப்பட்டு சிறுதுவாரங்கள் வழியாய்ப் பொய்த்தோலின்மேல் வாயைத்திறந்துகொண்டிருக்கும். இவ்வாய்களை ஸ்தூலக்கண்களால் நாம் காண்பதரிது. பூதக்கண்ணாடியால் நாம் பார்க்கும்பொழுது நமது தேகத்தின்மேல் ஒவ்வொரு சதுர அங்குலத்திலும் 400-முதல் 3000-வரையில் இச்சிறுதுவாரங்கள் காணப்படும். இத்துவாரங்கள் நமது உள்ளங்காலிலும் உள்ளங்கையிலும் அதிகம். நமது முதுகிற் கொஞ்சம். இம்மாதிரியிருக்கும் வேர்வைத்துவாரங்கள் நமது தேகத்தில் நாம் காணும் மயிர்களைவிடச்சிறியவைகளாயிருக்கின்றன. இக்குழல்கள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக்கணக்கிட்டுப்பார்த்துச் சற்றேறக்குறைய $2\frac{1}{2}$-மைல் நீளம் இக்குழல்களிருக்கின்றதாக பிரசித்தவைத்தியர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

நாம் தூங்கும்பொழுதும் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுதும் வேலை செய்யும்பொழுதும் வேலைசெய்யாமலிருக்கும் பொழுதும் நம்மையறியாமல் வேர்வை உண்டாகிக்கொண்டே யிருக்கின்றது. கொஞ்சமாக உண்டாகும் வேர்வை நமது தேகத்தின் சருமத்தை எப்பொழுதும் மிருதுவாக வைத்துக்கொண்டேயிருக்கின்றது. கொஞ்சமான வேர்வை உண்டாகும்பொழுது அது நம்மையறியாமலே உஷ்ணத்தால் சுவறி மாறிக்கொண்டேயிருக்கும். ஏதாவது ஒரு வியாயாமத்தால் அல்லது உஷ்ணத்தால் வேர்வை அதிகமாகக்காணும்பொழுதுதான் நாம் அதை ஜலரூபமாகக்காண்கிறோம். ஆகையால் நமது தோலின்மேல் நாம்காணும் வேர்வைக்குழல்களும் தைலக்குழல்களும் நமது தேகத்திலிருந்து ஏதோ ஒருவித அசுத்தத்தை எப்பொழுதும் இடைவிடாது வெளியிலகற்றிக்கொண்டிருப்பதுடன் நமது தோலையும் பதப்படுத்திவைத்துக்கொண்டே யிருக்கின்றன. நமது தேகத்தை எப்பொழுதும்சுத்தம்பண்ணப்பலவழிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன அவைகளில் நமது தோலின்மேல் ஏற்பட்டிருக்கும் இச்சிறுகுழல்கள் வெகு பிரதானமான வழி. இத்தோலின்மேல் ஏற்பட்டிருக்கும் வழி முற்றிலும் அடைபடுமேயானால் உடனே மரணம் சம்பவிக்கும். ஏதாவது ஒருபாகம் தகையப்படுவதாலும் அல்லது வேறு ஏதாவது ஒருவிதக்காரணத்தால் தனது தொழிலைச் சரியாக நடத்தாமற்போவதாலும் பலவிதநோய்களுண்டாகும். ஆகையால் ஆணும் பெண்ணும் இவ்விதநோய்களுக்குத் தங்களையுள்ளாக்காமலிருக்க விரும்புவார்களேயானால் அவர்கள் எப்பொழுதும் தங்கள் தோலை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அது எப்படி என்றாற் பலவித ஸ்நாநத்தாற்றான்.

சிலர் எப்பொழுதும் வேர்வை வடிந்து கொண்டேயிருக்கும் சரீர அமைப்புள்ளவர்களாகவிருப்பார்கள். இவர்கள் நமக்கருகிலேவந்தால் துர்க்கந்தம் உண்டாகும். அதுவல்லாமல் இவர்கள்தோலின் மேலுண்டாகும் அந்நாற்றம் அடிக்கடி அகற்றப்படாமற்போனால் அக்காரணத்தால் அவர்களுக்குப்பலவிதசருமரோகங்களும் மற்றரோகங்களுமுண்டாகும். இவைகள் இவ்வாறு சம்பவிக்காமலிருக்க நாம் அடிக்கடி ஸ்நாநம் பண்ணி இவ்வசுத்தங்களை நீக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு நாம் ஸ்நாநம் பண்ணவேண்டியது அவசியம் என்பதைச் சொல்லிவிட்டு இனி ஸ்நாநத்தின் வகைகளேயும்அவைகளை நாம் செய்யவேண்டிய காலங்களையும் பற்றிச் சொல்லுவோம்.

நமது தேகசௌக்கியம் இடங்கொடுக்குமாயின் அதிகாலேயில் சூரிய உதயத்துக்கு முன்பாகக் குளிர்ந்த ஜலத்தில்ஸ்நாநம் செய்வதேஉத்தமமென்றுசுகஸந்தர்சனசாஸ்திரிகள் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றார்கள். இரவில் நாம் தூங்கும்பொழுது நமது தேகத்திலிருந்து வேர்வை நம்மை யறியாமற் கழிந்துகொண்டே யிருக்கின்றது. அப்படியே கோட்டுவாய்நீர், கண்ணீர் இவைகளும் சிற்சிலசமயங்களில் அகன்றுகொண்டேயிருக்கின்றன. நாம் தூங்கும்பொழுது இவ்வளவுவித அசுத்தங்கள் தேகத்திற் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கின்றபடியால் இவைகளை எல்லாம் ஸ்நானத்தாற் போக்கக் காலை ஸ்நானமே உத்தமம் என்று எல்லாரும் எடுத்திருக்கின்றார்கள்.

வைத்திநாததீக்ஷதீயம் என்ற ஸ்மிருதியில் ஸ்நாநவிதியைச்சொல்லுமிடத்தில் சௌனகர், வியாசர், ஜாபாலி, யாக்ஞவல்க்யர், ஸத்தியவிரதர், தக்ஷர், வியாக்கிரபாதர் முதற் பலபெரிய மாமுனிவர்கள் பிராதகால ஸ்நாநத்தைப்புகழ்ந்திருப்பதை நாம்காணலாம். அவர்களும் நாம் தூங்கும்பொழுது பலவித அசுத்தங்கள் பலவிதகாரணங்களால் நமது தேகத்திலுண்டாகின்றனவென்றும் அவைகளை நாம் பிராதஸ்நாநத்தாற்றான் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும் என்றும் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். * அதிகாலேயிற் செய்யப்படும் இந்த ஸ்நாநத்தைப்பற்றி நமது நாட்டுக்கிரந்தங்களில் மிகுதியாக எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. அவ்வாறு பிராதஸ்நாநம் பண்ணுவதால் ஒருவனுக்கு அழகு, காந்தி, பலம், ஆயுள்,ஆரோக்கியம் முதலியவைகள் உண்டாகின்றன

---

* [illegible] |
[illegible] ||
அத்யந்தமலிநஃ காயஃ நவச்சித்ரஸமந்விதஃ
ஸ்ரவத்யேவ திவாராத்ரம் ப்ராதஸ்ஸ்நாநம் விசோதநம் |

வென்றும் அவனுக்குத் தூக்கத்தில் கெட்ட கனவுகளுண்டாகிக்கொண்டிருந்தால் அவைகள் பிராதஸ்நாநத்தால் அவனைவிட்டு அகன்றுவிடுகின்றன வென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. *அதிகாலையில் ஸ்நாநம்செய்கிறவனுக்கு நல்ல புத்தியும் தைரியமும் உண்டாகுமாம். நாம் ஸ்நாநம் செய்வதால் நமது தோலின்மேலிருக்கும் அசுத்தம் நீங்கும். வேர்வைக்குழல்களும் மற்றக்குழல்களும் அசுத்தங்களால் அடையப்பட்டு எதிர்த்து நிற்காமல் சுத்திசெய்யப்பட்டுத் தத்தம்தொழிலைச் சரிவரச்செய்யும் பாக்கியம்பெறும்; தேகமே ஒருவித உற்சாகத்தையும் ஊக்கத்தையு மடையும். நமது தேகத்தின்மேற் சொறிசிரங்கு முதலிய அழுக்குரோகங்கள் வராமலிருக்கும். குளிர்ந்த நீரில் நாம் ஆற்றிலும் குளத்திலும் கிணற்றிலும் இன்னும் மற்ற இடங்களிலும் ஸ்நாநம்செய்கின்றோம். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்வது, தேகத்தை பரிசுத்தப்படுத்துவதுடன் நாம் நமதுதேகசௌக்கியத்துக்கு உட்கொள்ளும் ஓர் மருந்து போலாகும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் தலைமூழ்கினதும் நமது தேகத்தின் மேற்பாகங்களிலிருக்கும் இரத்தமெல்லாம் குளிர்ச்சியின் காரணத்தால் உள்நோக்கி ஓடி இருதயத்தை நாடிச்செல்லும். அப்பொழுது இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதால், ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் அதிக சலனமில்லாமல் மெதுவாக நின்றுவந்த ரத்தமும் வேகமாய் ஓடிப் பரிசுத்தமடையும். ஜலத்தில் மூழ்கினபிறகு ஒரு சவுக்கத்தால் தேகத்தை தேய்த்துக்கொள்ளும்பொழுது கொஞ்சம்சூடுண்டாகி அக்காரணத்தால் இரத்தமந்தவிடத்துக்கு ஓடிவரும்பொழுது நமக்குண்டாகும் சந்தோஷம் அதிகம். குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நாநம்செய்வதால் நமது ரத்தம் பரிசுத்தமாகின்றது. இருதயத்தின் படபடப்பு நன்றாக உறுதிப்பட்டு நமக்கு ஆரோக்கியத்தை விளைவிக்கின்றது. அதிக பலமில்லாதவர்களும் காசம் கபம் முதலிய நோயால் வருந்துகின்றவர்களும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. எப்பொழுதாவது செய்வதால் அவர்களுடைய இருதயத்தில் ரத்தத்தின் உதைப்பு அதிகமாக உண்டாகி, ரத்தாசயமே விண்டு அவர்களுக்கு மரணம் சம்பவிக்கலாம். ஆகையால் நாமிந்த விஷயத்தில் வெகு ஜாக்கிரதையாக விருக்க வேண்டும்.

---

* 𑌗𑍁𑌣𑌾 𑌦𑌶 𑌸𑍍𑌨𑌾𑌨𑌪𑌰𑌸𑍍𑌯 𑌸𑌾𑌧𑍋

𑌰𑍂𑌪𑌂 𑌚 𑌤𑍇𑌜𑌶𑍍𑌚 𑌬𑌲𑌂 𑌚 𑌶𑍌𑌚𑌮𑍍 ||

𑌆𑌯𑍁𑌷𑍍𑌯𑌮𑌾𑌰𑍋𑌗𑍍𑌯𑌮𑌲𑍋𑌲𑍁𑌪𑌤𑍍𑌵𑌂

𑌦𑍁𑌃𑌸𑍍𑌵𑌪𑍍𑌨𑌨𑌾𑌶𑌶𑍍𑌚 𑌤𑌪𑌶𑍍𑌚 𑌮𑍇𑌧𑌾𑌃 ||

வெந்நீர் ஸ்நாநம்;—இச்செய்கை நமது தேகத்தைவிட்டு அசுத்தங்களை அகற்றுவதில் குளிர்ந்தஜலஸ்நாநத்தைவிடக் குணமுள்ளதென்றாலும் குளிர்ந்தஜலஸ்நாநத்தைப்போல அவ்வளவு ஆரோக்கியத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கப்பட்டதன்று. எவ்வாறு அசுத்தத்தை அதிகமாக அகற்றுகின்றதென்றால் வெந்நீர் நமது தேகத்தின்மேல் விழுந்ததும் அவ்வுஷ்ணத்தால் அதிக ரத்தம் அவ்விடம் வந்துசேர்ந்து, வேர்வைக்குழலாலும் தைலக்குழலாலும் அதிக அசுத்தத்தை நமது தேகத்தைவிட்டுக் கக்குகின்றது. வெந்நீர் ஸ்நாநம் முடிந்தபிறகு நமதுதேகம் அதிகமாய் வேர்ப்பதை நாம் பார்த்திருக்கின்றோமல்லவா? இவ்வித ஸந்தர்ப்பங்களில் குளிர்காற்று நமது தேகத்தின்மேலே அடித்தால் சீதளம்பற்றிப் பலவிதநோய்களுண்டாகுமாகையால் அவ்வாறு சீதக்காற்று நமது தேகத்தில் சம்பந்திக்காதவண்ணம் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கும் கிழவர்களுக்கும் அதிக உஷ்ணமும் அதிக சீதளமுமில்லாத மத்தியநிலைமையிலிருக்கும்ஜனங்களுக்கும் வெந்நீரில் ஸ்நாநம்செய்விப்பது ஆரோக்கியம். இதை அறியாமல் அதிகவெப்பமான வெந்நீர்விட்டுக் குளிக்கச்செய்தால் குழந்தைகள் மேனி சிவக்கும் என்று தப்பான அபிப்பிராயங்கொண்டு நமதுநாட்டிற் சில குழந்தைகளைக் கொதிக்கும் நீரால் அச்சிசு கதறக்கதறக் குளிப்பாட்டுவார்கள். சிலசமயத்தில் அச்சிசு மாய்வதுமுண்டு இது கொடியவழக்கம். அதிக உஷ்ணமில்லாத சுகோஷ்ணமான ஜலத்தில் குழந்தைகளை ஸ்நானம்செய்து வைக்கும்பொழுது அவ்வெந்நீர் குழந்தைகளுடைய நரம்புகளுக்கு ஓர்வித சாந்தத்தைக் கொடுத்துத் தூக்கத்தையும் உண்டாக்கும்.

எவ்வித ஸ்நாநம் செய்யும்பொழுதும் நன்றாக தேகத்தைச் சவுக்கத்தாலும் பயற்றம்பொடி, சீயக்காய், சோப்பு முதலியவைகளாலும் நாம்நன்றாகத்தேய்த்துக் குளித்து அழுக்கை நமதுதேகத்தைவிட்டு அகற்ற வழிபார்க்கவேண்டும். நமது தேகத்தின்மேலிருக்கும் வேர்வைத் துவாரங்கள் $3\frac{1}{2}$-கோடி. இவைகளின் நீளம் $2\frac{1}{2}$-மைல் என்று முன்னமே சொன்னோமல்லவா. $2\frac{1}{2}$-மைல் சாக்கடை அடைபட்டுஅசுத்தம் அகற்றப்படாமலிருந்தால் எவ்வளவு சுகநாசம் சம்பவிக்குமோ அவ்வளவு சௌக்யக்குறைவு, நன்றாகக்குளித்து நமது தேகத்தின் அழுக்கை நீக்கிக்கொள்ளாவிடில் நமக்குச் சம்பவிக்கும்.காலில் நன்றாக அழுக்குத்தேய்க்கத்தவறினாற் பித்தவெடி, உடம்பில் சாக்கிரதைதத்தப்பினால் அழுக்கு தேமல் சிரங்கு சொறி கடி கறிப்பான் முதலிய பலநோய்களுண்டாகின்றன. தலையில் பேன்புழுப்பதும் நன்றாய் ஸ்நாநம்செய்து நமது தலைமயிரைப் பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாத காரணத்தினாற்றான்.

௯-ம் அதி.—ஸ்நாநம் முதலிய நித்தியகருமங்கள்.

போசனம்பண்ணின உடனே ஒருபொழுதும் நாம் ஸ்நாநம் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் நமது உணவைச் சரியாகச் செரிப்பிக்கும் இரத்தமெல்லாம் ஸ்நாநத்தால் மாறுபாடடையுமாகையால் உணவுக்கு வேண்டிய தொழிலை அப்பொழுது செய்யமாட்டாது. அக்காரணத்தால் நமக்கு விளைவது அசௌக்கியமே. நாம் அதிகமாகக் களைப்படைந்திருக்கும் பொழுதும் காய்ச்சல் முதலிய நோயால் வருந்தும்பொழுதும் நாம் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. வீட்டை விட்டு விலகியிருக்கும் பெண்டுகள் அவ்வாறு விலகியிருக்கும் காலத்தில் ஸ்நாநமே செய்யக்கூடாது. சர்ப்பிணிகள் வெகுஜாக்கிரதையாக ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும்.

சமுத்திரஸ்நாநம்:—ஸமுத்திரஸ்நாநம் தேகத்துக்கு மிகவும்ஆரோக்கியகரம். ஆனால் அதிகபலசாலிகள்தாம் இவ்வித ஸ்நாநத்தை செய்யத்துணியலாம். சமுத்திரக்காற்று சமுத்திரஜலத்திலிருக்கும் ஓஜோன்என்ற (Ozone) ஓர்விதஉப்பு இவைகள் எல்லாம் தேகத்துக்கு சௌக்கியத்தை விளைவிக்கின்றன. ஆறுகளிலும் சமுத்திரத்திலும் ஸ்நாநம்பண்ணும் பொழுது நீந்தத்தெரிந்தவர்கள் நீந்தியும் ஆரோக்கியத்தை அடைவார்கள். பலமற்றவர்கள் சமுத்திர ஸ்நாநம்பண்ண ஆரம்பித்தால் குளிர்ச்சியாற் பலவிதநோயையடைவார்கள். அலைமுதலிய பாதையால் அவர்கள் சுவாசாசயம் ரத்தாசயம் இவைகள் எல்லாம் வருந்தும். திடகாத்திர முள்ளவர்கள் எல்லாவித ஸ்நாநமும் செய்யலாம். பித்ததேகமுள்ளவர்கள் குளிர்ந்தஜல ஸ்நாநம் அதிகமாகப்பண்ணலாம்.

எண்ணெய் ஸ்நாநம்:—எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நாநம்செய்வது தேகத்துக்கு ஆரோக்கியமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. காலையில் இம்மாதிரி ஸ்நாநம் செய்வதுதான் உத்தமம். "காலைக்குளிமாதக்குளி பகற்குளிபட்சக்குளி அந்திக்குளிஅன்றுக்குளி" என்ற பழையமொழியும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது அதிகாலையில் எண்ணெய் தேய்த்து முழுகினால் ஒருமாதகாலம் தாங்குமென்றும் பகற்காலத்திற் செய்தால் பதினைந்து தினம் தாங்குமென்றும் சாயங்காலவேளையிற் செய்தால் அந்தத்தினத்துடன் சரியென்றுமாம். மேலும் வெந்நீரிலேயே ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். எண்ணெய்ஸ்நாநம் நமது தேகத்திலிருக்கும் அழுக்கை நன்றாக எடுத்துவிடுன்றபடியால் இதற்கு வடமொழியில் மலாபகர்ஷண ஸ்நாநம் என்று பெயர். பனிக்காலத்தில் தேகம்வறண்டுபோகும்பொழுது எண்ணெய்இட்டு ஸ்நாநம் செய்தவர்களுக்கு எண்ணெய்இட்டுக்கொண்டதின் சுகம் வெளியாகும். இந்த ஸ்நாநம் நமது சருமத்தைப் பதப்படுத்திவைக்கின்றது. இந்த ஸ்நாநத்தால் உஷ்ணம் சமநமாகிறதென்றும், உஷ்ணதேசத்திலுள்ளவர்கள் வாரமிருமுறை தவறாமற் செய்வது நலமென்றும் பெரியோரால் ஏற்படுத்தப்பட்டி

ருக்கிறதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. மலையாள தேசத்தில் உள்ளவர்கள் தினந்தோறும் எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுவார்கள். இதை யனுசரித்தே "வைத்தியனுக்கிடுவதை வாணியனுக்கிட்டழை" என்ற பழமொழி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதன் தாற்பரியம் வைத்தியனுக்குக் கொடுக்கிறதற்குப் பிரதியாக வாணியன் அதாவது எண்ணெய் விற்பவனுக்குக் கொடுத்து அழை என்பதே. எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுவதால் வியாதிகள் நேரிடாமலிருக்குமென்பதும் வியாதிநேரிடாவிட்டால் வைத்தியன் அநாவசியமென்பதும் வியாதியை வரவழைத்துக்கொண்டு வைத்தியனை அழைப்பதைக் காட்டிலும் எண்ணெய்தேய்த்துத் தேகத்தை சௌக்கியப்படுத்திக்கொள்வது மேலென்பதும் அப்பழமொழிக்கருத்தாகும். இப்போது பிளேக் என்னும் வியாதி எண்ணெய் தேய்த்து முழுகும் வழக்கமுள்ளவர்களை அநேகமாகப் பற்றுதென்றும் சில வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயமாம்.

வைத்தியவிஷயமாக ஏற்பட்ட சில ஸ்நானங்களுமுண்டு. அவைகளில் முக்கியம் **பாதங்களின் ஸ்நாநம்** (Foot bath). ஒருவன் ஜலதோஷத்தால் வருந்தும்பொழுது வாய் விசாலமான பாத்திரத்திற் கொதிக்கும் வெந்நீர் வைத்து அதில் தனது கால்களை இட்டுக்கொண்டு உட்கார்ந்தால், அதனால் தேகத்தில் வியர்வை உண்டாக ஜலதோஷம் நீங்கும். அப்படி ஒருவன் உட்காரும்பொழுது அவனது தேகத்தைக் கம்பளங்களால் மூடிக்கொண்டு உட்காரவேண்டும். ஏனெனில், தேகத்தில் வியர்வை உண்டாகும்போது குளிர்ந்த காற்று மேனியிற் பட்டால் சீதரோகங்கள் உண்டாகும்.

இடுப்பு ஸ்நாநம் (Hip bath) :— ஒருதொட்டியில் வெந்நீரூற்றி முழங்காலுக்கு மேலான பாகம்முதல் இடுப்புக்கு ஒரு சாண் மேலான பாகம் வரையில் ஜலத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்படி அத்தொட்டியில் உட்கார்ந்திருப்பது இடுப்புஸ்நாநம் என்று சொல்லப்படும். இந்த ஸ்நாநத்தால் மலபந்தம் முதலான நோய்கள் நீங்கும்.

இவைகளன்றியும் டர்கிஷ் பாத் (Turkish bath) என்றும் இன்னும் பலவிதப்பெயர்களுள்ள பெரும் ஸ்நாநங்கள் ஔஷதப்பிராயமாகச் செய்யப்படுகின்றன. அவைகள் நமதுதேசத்தார்களுக்கு அவசியமில்லாதவைகளாகையால் நாம் அவைகளைப்பற்றி இவ்விடம் எழுதவில்லை.

பத்தாம் அதிகாரம்.

வ ஸ் தி ர ம்.

Chapter X.—Clothes.

ஸ்நானம் செய்து முடித்த பிறகு ஒவ்வொருவரும் வஸ்திரம் தரித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பது அவசியமல்லவா? அம்மாதிரியே விதியும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.* அச்சமயத்தில் தரித்துக்கொள்ளுவதற்குரிய வஸ்திரம் எப்படி யிருக்கவேண்டும்? அதைத் தரிப்பதால் பிரயோஜனமென்ன? என்பதை சுகஸந்தர்சன முறைப்படியே விசாரிப்போம். சில மிருகங்கள், அவ்வவை வசிக்கவேண்டிய இடத்துக்குத் தக்கபடி மேல்மூடலாகிய உரோமங்கள் கெட்டித்தோல்கள் இவைகளுடன் கடவுளால்சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. உஷ்ணதேசத்திலிருக்கும் பூனையின் தேக அமைப்புக்கும் சீதளதேசத்திலிருக்கும் பூனையின் தேக அமைப்புக்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசமுண்டு. சீதள தேசத்திற் குளிர் அதிகமானதால் அங்கிருக்கும் பூனைக்கு அதிக ரோமம் அடர்த்தியாய்ச் சரீர மெங்கும் வளர்ந்து அதற்குச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். சில ஜந்துக்கள் ஒருதேசத்தை விட்டு மற்றொருதேசம் போனால் அத்தேசத்தன்மை அதற்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் மாண்டுவிடும். மனிதன் ஒருவன்தான் அவனுடைய புத்தியால் அவனுக்குத் தகுந்த வஸ்திரம் உடுப்பு முதலியவற்றை ஏற்படுத்திக்கொண்டு எத்தேசத்திலும் சுகமாக வாழலாம்.

அதிக உஷ்ணதேசமாகிய நமது நாட்டில் வஸ்திரத்தின் மகிமை நமக்கு சாதாரணமாய் அதிகமாகத் தெரியாது. ஹிமாசலம் முதலிய சீதளதேசத்தில் வஸ்திரமில்லாமல் மனிதன் பிழைத்திருக்கமுடியாது. அவனை உயிருடன் காத்துவைப்பதில் வஸ்திரம் முக்கியகாரணமாகின்றது. நமது அம்மணத்தை மறைப்பதற்கு வஸ்திரம் என்றும், நமது தேகத்தை அலங்காரம் செய்துகொள்ளும் முறைகளில் வஸ்திரம் ஒன்று என்றும் சில ஜனங்கள் சொல்லுவார்கள். நல்லது: கார்த்திகை மார்கழி மாதங்களில் வடலி வீசும்பொழுது அவ்வாடைக்கு எதிராக நமதுதேகத்தை மூடிக்கொள்ளாமல் நாம் உட்கார்ந்திருந்தால் என்னவுண்டாகுமென்று சிறிது யோசித்துப்பார்ப்போமேயானால், வஸ்திரத்தின் பிரயோஜனம் நமக்கு விளங்கும். குளிர்காற்றால் நமது தேகத்திலிருக்கும் உஷ்ணம் குறைந்து அக்காரணத்தால் நமதுரத்தமும் உஷ்ணத்தையிழந்து நமது சுவாசாசயம், தொண்டைமுதலியவற்றிற்

*ஸ்நாநஞ்சாவாஸ: வரிதய்யாத்—வைத்யநாத தீக்ஷிதீயம்.

புண்ணை உண்டாக்கி அப்புண்ணின்நிமித்தம் பலவிதவியாதிகளை விளைவிக்கும். இதைக்கொண்டு நாம் யோஜித்துப்பார்ப்போமேயானால், நமது வஸ்திரங்கள் உடுப்புக்கள் இவைகளின் முக்கியபிரயோஜனம் சீதத்தினின்று நமது தேகத்தைக் காப்பாற்றிவைப்பதற்கென்றே ஏற்படுகின்றது. அதுபோலவே, வெப்பத்தினின்று நம்மைக்காப்பாற்றிவைக்கச் சிலவித வஸ்திரங்களும் உடுப்புக்களும்வேண்டும். ஆகையால் வஸ்திரத்தின்பிரதானபிரயோஜனம் நமது தேகத்தைச் சீதத்தினின்றும் அல்லது வெப்பத்தினின்றும் காப்பாற்றிவைக்கவென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சீதத்துக்குத் தகுந்தபடி நாம் வஸ்திரமணிவதால் நமது தேகச்சூடும் ரத்தச்சூடும் குன்றாமலிருக்க நாம் செய்துகொள்ளுகின்றோம். நமது உடுப்பு இவ்வளவு அழுத்தமாகவிருக்கவேண்டுமென்பது அவ்வவனுடைய தேக அமைப்பை ஒத்ததாகவிருக்கின்றது. நாற்பது வயதுக்குமேற்பட்ட பெரியவர்களும் அதிக பலமற்ற சிறியவர்களும் தங்கள்தேகத்தை ஒட்டி எப்பொழுதும் கம்பளித்துணியால் (flannel) தைக்கப்பட்ட ஒருசட்டை போட்டுக்கொண்டிருப்பது, தேகத்துக்கு சௌக்யம் என்று சொல்லப்படுகின்றது. சிலர் வெகுநயமான தோலுள்ளவர்களாகவிருப்பார்கள். அவர்களுக்குக் கம்பளி உறுத்தலாம் ஆகையால், அவர்கள் அக்கம்பளியின் உட்பக்கத்தில் பட்டுத்துணிசேர்த்து உடுப்புத்தைத்துத் தரிப்பது ஆரோக்கியம். பருத்திநூலாலும் சணலாலும் ஆகிய உடுப்புக்களுக்கும் வஸ்திரங்களுக்கும்மேலாகக் கம்பளிவஸ்திரங்களை சுகஸந்தர்சன சாஸ்திரிகள் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

வெளுப்புநிறம் நாம் உடுக்கும் வஸ்திரத்திலும் உடுத்துக்கொள்ளும் உடுப்பிலுமிருத்தல் மிகசௌக்கியமென்றும் மஞ்சள், நீலம், சிவப்பு, கருப்பு இவைகள் உதவாத நிறங்கள் என்றும் சொல்லப்படுகின்றன. நமதுதேசதது ஆசாரஸ்மிருதியாகிய வைத்தியநாததீக்ஷிதீயத்திலும் இப்படியே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.*

தேசங்களுக்குத் தக்கபடி நாம் உடுப்புத் தரிக்கின்றோம். சென்னையில் இருக்கும் உத்தியோகஸ்தர்கள் நீலகிரிக்குப் போகும்பொழுது ஒத்தையில் சென்னை உடுப்புத்தரித்து சௌக்யமாகவிருக்கமுடியாது.

தேசத்துக்குத் தக்கபடி உடுப்பு என்பதுபோல, காலத்துக்குத்தக்கபடியும் உடுப்புவேண்டும். நமது நாட்டிலேயே சிவராத்திரி கழிந்தபின்பு எல்

---

* ரக்தம் வாஸோ ந நீலஞ்ச வஸ்த்ரம் ஸத்யேத ||

உஷ்ணீஷம் ச ஜபாவர்ணம் வர்ஜயேத் பாப்மபயம் ||

லாக்கம்பளிகளையும் சுருட்டிப் பெட்டியில்வைத்துவிடுகின்றோம். குளிர்காலத்திற் காலை நன்றாகக் கம்பளியாற் போர்த்திக்கொண்டு உட்கார்ந்தாலும் படுத்தாலும் நமதுதேகத்தில் உண்டாகும் பாதிசீதஉபத்திரவம் நீங்கும். இதை உத்தேசித்தே 'கால்மாட்டுக்குப் பாய்வேண்டும்' என்று உலகச்சொல்லும் வந்திருக்கின்றது. குழந்தைகள் தேகத்தைக் குளிர்ந்தகாலத்தில் நன்றாகக் கம்பளியால் மூடிவைப்பதில் நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். இதில் கொஞ்சம் தவறினால் இதினாலுண்டாகும் நோய்கள்பல. இவ்வண்ணமே வயது அதிகமாகச்சென்றவர்களும் தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உடுப்பு அல்லது வஸ்திரத்தின் முக்கிய பிரயோஜனம் சீதத்தினின்றும் வெப்பத்தினின்றும் நமது தேகத்தைப் பாதுகாக்கும் குணம் என்று சொன்னோமே. இதனுடன் நாம்தரிக்கும் வஸ்திரங்கள் நமது தேகத்திலிருந்து உண்டாகும் வியர்வையை எப்பொழுதும் இழுத்துக்கொண்டேயிருக்கின்றபடியால் நாம் நமது தேகத்துக்கு அருகில் தரிக்கும் வஸ்திரத்தையும் உடுப்பையும் அடிக்கடி பரிசுத்தம்செய்துகொள்ளவேண்டும்.

நமது தேகத்தின் அழுக்கு நமது வஸ்திரத்தில் சம்பந்தப்படுகின்றபடியால் ஒருவன் உடுத்த வஸ்திரத்தை மற்றொருவன் உடுத்துக்கொள்ளுவது தேகசௌக்கியத்துக்குக் குறைவு. ஏனெனில் முதல் உடுத்துக்கொண்டவனுக்கு ஏதாவது சொரி, சிரங்கு, கடிமுதலிய சருமநோய்களிருந்தால் அவன் வஸ்திரத்தை மற்றொருவன் கட்டிக்கொண்ட காரணத்தால் இவனுக்கும் அந்தநோய்கள் தொத்திக்கொள்ளும்.

நாம் தொத்துநோயாகிய சொரி, சிரங்கு, கடி, அம்மை முதலிய சமயங்களில் தரித்த உடுப்பையும் வஸ்திரத்தையும் அந்நோய்கள் நம்மைவிட்டகன்றபின்பு தரிப்பது சுகக்குறைவேயன்றி சுகமன்று. ஆனால் நமது வஸ்திரங்களை அவ்விதகாரணத்தால் நாம் அகற்றுகின்றதில்லை. அகற்றுமயில் நமது வஸ்திரங்கள் நமக்கு சுகக்குறைவை உண்டாக்காமலிருக்க நாம் வெந்நீர்காயவிட்டு அவ்வெந்நீர் களகளவென்று கொதிக்கும்பொழுது அதில் நமது வஸ்திரத்தையும் உடுப்பையும் நன்றாக அமுக்கி ½-மணி வைத்து அதன்பிறகு எடுத்துச் சுத்தம்பண்ணி உபயோகிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் தொத்துநோய் சம்பந்தமான சிலகிருமிகள் நமதுஉடுப்புக்களிலும் வஸ்திரங்களிலுமிருக்குமாயின், அவைகள் கொதிக்கும் வெந்நீரில் மாண்டுவிடும். சீதத்திலிருந்து நமது தேகத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளலாம். உரோமத்தாற் செய்யப்பட்ட துணிசளை உபயோகிக்கவேண்டும்.

வெப்பத்திலிருந்து நமது தேகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளத் துணியால் அதிக பிரயோஜனமில்லையென்றாலும், துணியின் நிறத்தால் எவ்வளவோ குணகுணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. உஷ்ணத்திலிருந்து நம்மைக் காக்க வெண்மையான உடுப்பே சிலாக்கியம். மற்ற நிறங்கள் பிரயோஜனமேயில்லை. இதை உத்தேசித்தே வைத்யநாததீக்ஷீயத்தில் 'சுக்லாம்பரதர: சுசி:'—'வெண்மையுடுப்பு உடுத்தவனே பரிசுத்தன்' என்று குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

வியர்வையை நமது தேகத்திலிருந்து ஆகர்ஷித்துக்கொள்ளவும், சிலவிதநாற்றத்தை அவ்வாறே வாங்கிக்கொள்ளவும் ரோமத்தாலாகிய வஸ்திரங்களும் உடுப்புக்களும் அதிக சக்தியுள்ளவைகளென்றும், இவ்விதமாகப்பஞ்சுநூலாலாகிய வஸ்திரங்களைவிட இரட்டைச்சக்தி ரோமத்தாலாகியவஸ்திரங்களுக்கு உண்டென்றும் சுகசந்தர்சனவாதிகள் எடுத்திருக்கின்றார்கள்.

விஷஜ்வரம் அதிகமாகவிருக்கும் இடங்களில் பிளானல் உடுப்பு நமது தேகத்தை ஒட்டிப்போட்டுக்கொள்ளுவதால் அவ்விஷஜ்வரத்தை ஒருவாறு நாம் விலக்குகின்றோம் என்று பிரசித்தவைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றார்கள். அது உண்மை. நமது நாட்டில் நாம் கெட்டியான பஞ்சுத்துணியாலாகிய உடுப்புக்கள் தரிப்பது நலமென்றும், அத்துணிகள் வலைபோலச் சிறு இடைவெளியுடன் நெய்யப்பட்டிருந்தால் அவ்வமைப்பு எல்லாவிதத்திலும் சௌக்கியமென்றும் சொல்லப்படுகின்றன.

பதினோராம் அதிகாரம்

நித்திரை.

Chapter XI.— Sleep.

நித்திரையென்பது ஒவ்வொரு பிராணியினுடைய உயிருக்கும் உறுதியையளிக்கும் ஓர் பெரிய ஊட்டம். கால், கை முதலிய உறுப்புக்களிலிருக்கும் கீல்களுக்குப்பலங்கொடுத்து, அவைகள் தத்தம் தொழிலைச்செய்ய வலிமைகொடுப்பது தூக்கம் என்பதுதான். ஒரு வைத்தியர் நித்திரையின் அவசியத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்;—பகலில் நாம் காலைமுதல் மாலைவரையில் படுமவஸ்தை நாழிகை ஏறஏற அதிகரித்துக்கொண்டுவருகிறது. ஹிருதயமும் நாழிகையாக அதிகமாக அடிக்கிறது. இராத்திரி நாம் தூங்கப்போவதற்குமுன்னமே அது அடிப்பது வெகு அதிகம். தூக்கமட்

டுமிருந்துகொண்டு அந்த வேகத்தைக் குறைத்துக் காலமே மறுபடி சரியான அளவுக்குக் கொண்டுவராமற்போனல் மனிதனிந்த உலகத்திற் பிழைத்திருப்பதே வருத்தம். காலையில் அதுவும் நாம் தூங்கி எழுந்திருக்கும்போது ஹிருதயம் அடிப்பது வெகுநிதானம். இந்தக்காரணத்தைக்கொண்டுதான் நமது நாட்டில் வைத்தியர்களும் காலைவேளையில் தாதுபார்க்கவேண்டுமென்றுசொல்லுகிறார்கள்.

பகல்முழுவதும் ஒருமனிதன் இந்த உலகவிஷயத்தின்பொருட்டு உழைத்தேதீரவேண்டும். என்னென்னவோ பகல்முடியச் செய்கிறோம், ஓடுகிறோம், அலைகிறோம், அவஸ்தைப்படுகிறோம். ஜட்காக்குதிரைமாதிரி தேகத்தைச் சக்கைசாறுகப் பிழிந்துவிடுகிறோம். இவ்வளவும் நாம் சந்தோஷமாய்ச்செய்வது. பகல் 30-நாழிகையுமானவுடன் இரவுவந்துவிடும்; அக்காலத்தில் நமது வருத்தங்களை மறந்து நாம் தூங்கவேண்டுமென்கிற எண்ணத்துடன் நித்திரைசெய்வதற்கே ஈசுவரனிரவைக் கொடுத்திருக்கிறார். நமக்குப் பலத்தையும் சந்தோஷத்தையும் கொடுப்பது இரவே. மனதிலும் தேகத்திலும் நித்திரையானது, தனது அமிருதத்தை ராத்திரிகாலத்திற் கக்காமற்போனல் நமது வாழ்நாட்கள் வெகுவாயிருக்கா. விளக்கை அணைத்து அல்லது சிறியதாகவைத்துவிட்டுத் தலையணையில் நாம் தலைவைத்துப்படுக்கும்போது நமக்கு இவ்வுலகிலுண்டாகும் எல்லாத்துக்கங்களையும் கஷ்டங்களையும் மறந்துவிடுகிறோம்.

இந்த நித்திரை மட்டுமில்லாவிடில் எவ்வளவு கஷ்டம். மனிதனுக்கு மாத்திரமன்று, எல்லாப் பூதப்பிராணிகளுக்கும் பிராணனுடன் பிறந்திருக்கிற ஒவ்வொரு ஜந்துவுக்கும் இது, ஆகாரம் சுவாசம் இவைகளைப்போல, முக்கியமாக வேண்டிய விஷயம். மாலைப்பொழுதாகும் போது பக்ஷிகளெல்லாம் தத்தம் இனிமையான குரலாற் பாடிக்கொண்டு இராப்பொழுதைத் தூக்கத்திற் கழிக்கக் கூட்டில் வந்து அடைந்துவிடுகின்றன. ஏழையும் பணக்காரனும் ஏகரூபமாகவே நித்திரையை விரும்புகிறார்கள். தூக்கத்திற்குச் சரியான காலம் இரவு என்பதேயாம். ஏனெனில் இரவிற்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டிருக்கும் நிஸ்சப்தமும் அமரிக்கையும் நாம் சௌக்கியமாகத் தூங்குவதற்குக் காரணங்கள் ஆகின்றன. பகல் வேலைசெய்வதற்கும் இரவு தூங்குவதற்கும் என்று கடவுளாற் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கு விரோதமாகச் சிலர் இரவெல்லாம் விழித்துப் பகலில் தூங்குவார்கள். பகலில் தூங்குவது சில சமயத்தில் தலைக்கனத்தையும் வாய்க் கசப்பையும் உண்டாக்கும். அன்றியும், தூக்கத்தால் ஒருவன் அடையவேண்டிய பொது நன்மையைப் பகலில் தூங்குகிறவன் அடையவேமாட்டான். இரவில் வேலை

செய்து பகலில் தூங்குகிறவனுக்குப் பகலுங்கெட்டு இரவுங்கெட்டு ஒருவித காரியமும் நிறைவேறுமற் போகும். தூக்கமென்பது நாம் தேகத்தாலும் மனத்தாலும் படும் சிரமத்தை ஒருவாறு ஆற்றி வைப்பதற்காகவே ஏற்பட்டிருக்கின்றமையால், ஒவ்வொருவனும் தூங்கவேண்டிய காலவளவு அவனவன் படுகின்ற தேக சிரமத்தையும் மனசிரமத்தையும் சார்ந்ததாயிருக்கும். அது மாத்திரமன்று; ஒருவனுடைய வயது, பலம், புத்தி, சக்தி அவைகளை அவன் செலவிடுவது இவைகளை எல்லாம் சார்ந்ததாகவுமிருக்கும். நாம் குழந்தைகளாயிருக்கும்பொழுது நித்திரைதான் நம்மை வளரச் செய்ததென்று எல்லாரும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறபடியால், குழந்தைகள் இரவும் பகலும் தூங்கிக்கொண்டே யிருக்கும். இப்படி இரண்டு வருட காலம் தூங்கின பிறகு குழந்தைகளுக்குப் பகல் நித்திரை என்பது போய் விடும். சாதாரணமாக ஒவ்வொருமனிதனும் ஒரு நாளில் எத்தனை நாழிகை தூங்கவேண்டுமென்பதைப் பற்றி விசாரிப்போம். நாழிகையைக்காட்டிலும் மணி என்பது நமக்கு அதிக வழக்கம் ஆகையால் நித்திரையின் பிரமாணத்தை மணிக்கணக்கிற் குறிப்பிடுவோம். சாதாரணமாக ஒருவன் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தபக்ஷம் 5-மணியாவது தூங்கவேண்டும். ஆனால் சில வைத்தியர்கள் ஏழுமணிக்குக்குறையாமல் தூங்கவேண்டுமென்று சொல்லுகின்றார்கள். இவ்வளவு அதிகமாய்த் தூங்க பாக்கியம் பெற்றவர்களை நாம் பார்த்து அசூயைப் படவேண்டாம். இவ்வளவு அதிக காலம் நித்திரையிற் போவது அவசியமே அன்று. ஒவ்வொருவனும் இரவில் 10-மணிச்குப் படுத்துக் காலையில் 5-மணிக்குத் தப்பாமல் எழுந்திருக்கவேண்டும். இதற்கு மேல் தூங்கப்பட்டவர்கள் நோய் முதலியவைகளால் வருந்தாதிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதிகத்தூக்கம் தூங்கப்பட்டவர்களென்றே சொல்லவேண்டும். கிழவர்களும், ஏதாவது ஓர் வித நோயால் வருந்துகின்றவர்களும், நோய்தீர்ந்து உடம்பு தேறிவருகின்றவர்களும் அதிகத்தூக்கத்தை அடையவேண்டும்,

ஒவ்வொருவனுடைய தொழிலுக்கும் வழக்கத்திற்கும் தக்கபடி அவன தூங்கும் பிரமாணம் அவனால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. இரவில் காவல் தொழிலில் இருப்பவர்களுக்குப் பகல் நித்திரை கூடாதென்று நாம சொல்லுவோமேயானால், அது அவர்கள் தேகசௌக்கியத்தை முற்றிலும் கெடுத்து விடுமல்லவா? ஸ்தூலகாய முள்ளவர்கள் அதிக மாம்ச உணவைப் புசித்து மிகுதியாகத் தூங்கும்வழக்கத்தை அடைகின்றார்கள். இவர்களுக்குக் குறைந்தபக்ஷம் 9-அல்லது 10-மணி நித்திரைவேண்டும். சுக்குப்போல் ஒட்டிய மெல்லிய தேகமுள்ளவர்கள் தாங்கள் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுதெல்லாம் அதிக வேலை செய்கின்றார்கள் என்றாலும், அவர்கள் அதிகமாகத் தூங்கவேண்டுவதில்லை. ஐரோப்பாவிற் பேர்பெற்ற சில அரசர்கள் 5-ம

ணிக்குமேல் தூங்கவில்லையென்று பிரசித்த வைத்தியர்கள் எழுதி யிருக்கி ன்றார்கள். (Fredrick the Great) என்பவரும் (Napoleon I) என்பவரும் ஒரு நாளைக்கு 5-மணிதான் தூங்கி யிருக்கின்றார்கள். ஏதோ இரண்டொரு இரவுகளில் தூக்கங்கெட்டுப்போவதால் நமதுதேகத்திற்கு அதிக அசௌக் கியம் நேரிடமாட்டாது. ஆனால் இவ்வாறே ஒவ்வோர் இரவும் நாம் விழி ப்பதென்றேற்பட்டால் அப்பொழுதுதான் நமக்கு தேகசௌக்கியத்திற்குத் தீமைவிளையும். ஒவ்வொருவனுடையதூக்கமும் அவ்வவனுடையவழக்கத்தை ஒத்திருக்கின்றது. முக்கியமாக முன்னிரவில் நாம் படுத்துக்கொண்டு விடி யற்காலம் எழுந்திருக்கவேண்டும். அமெரிக்காதேசத்தில் கீர்த்திபெற்று வி ளங்கிய ஒரு டாக்டர் ' அதிகாலையில் எழுந்திருக்காமற் காலைசென்று பொ ழுது விடிந்தபிறகு எழுந்திருந்து அப்புறம் என்ன ஓட்டந்தான் ஓடினபோ திலும் மாலைக்குள் ஒருவன் செய்துமுடிக்கவேண்டிய வேலையை அவன் செ ய்துமுடியான்.' என்று எழுதியிருக்கின்றார். இவ்விஷயம் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கின்ற வழக்கத்தைப்பற்றி நாம் பேசும்பொழுது எட்டாவது அத் தியாயத்தில் நன்றாக எடுத்துப்பேசியிருக்கின்றோம்.

தூக்கக்குறைவிற் பலவிதநோய்கள் நமக்குஉண்டாகின்றன. தலைநோய் மார்பு படபடவென்று அடித்துக்கொள்ளுவது இவைபோன்ற இரண்டொ ரு நோய்கள் தூக்கக்குறைவால் நம்மை முதன்முதற் பீடிக்கும். இவ்விகாரங் களை நாம் ஒருவாறு கவனித்து அகற்றாமற்போவோமேயானால், நமக்கு மண் டைக்காய்ச்சல் பைத்தியம் சித்தப்பிரமை இவைபோன்றநோய்கள் உண்டா கும். சிலர் நமது சரீரம் வைரசரீரம், நமக்கு நித்திரைக்குறைவால் ஒருவித நோயும் உண்டாகமாட்டாது என்று வெகு இறுமாப்புடன் நித்திரையை அலக்ஷியம்பண்ணி உழைப்பார்கள். இவர்களுக்குச் சிலகாலம் சுகமாகச் செல் லலாம். திடீர் என்று ஏதாவது ஓர் நோய்வந்துவிட்டாலோ அப்புறம் இவ ர்கள் அந்நோயைவிட்டுநீங்கிக் கரையேறுவது பெரும்பாலும் அசாத்தியமாக வேயிருக்கும்.

இத்தூக்கத்தை நாம் சுகமாக அடையும் வழியெப்படி? தூக்கமென்ப து நமது தேகசிரமத்தாலும் புத்திசிரமத்தாலும் நமக்கு உண்டாயிருக்கும் களைப்பை ஆற்றிவைக்கின்றதென்று நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருப்ப தைக்கொண்டு, அதிக தேகசிரமமும் புத்திசிரமமும் உள்ளவர்கள் காடநித் திரை அதாவது அயர்ந்த தூக்கத்தின் சௌக்கியம் அனுபவிப்பார்கள் என்ப து திண்ணம். இந்த சித்தாந்தம் வெகு உண்மையாகையால், நாம் நமக்கு வரும் தூக்கத்தைக்கொண்டு நமது தேகவியாயாமத்தின் ஏற்றத்தாழ்வை ஒருவாறு நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம்.

நல்லதூக்கத்திற்கு நமது போஜனமும் ஓர்வித காரணமாகும். நாம் இரவில் தூங்கப்போகும் முன்பாக வயிறுநிரம்பப் புசிக்கக்கூடாது. கனக்கும் வயிற்றுடன் நாம் தூங்கும்பொழுது சிலபயங்கரமான கனவுகள் உண்டாகின்றன. தூங்கச்செல்லும்பொழுது ஒருவிதக் கவலையும் வைத்துக்கொள்ளாமல் சுகமாகப்படுத்துக்கொண்டால் நல்லதூக்கம்பிடிக்கும். நாம் தூங்கும் அறையிற் காற்றோட்டம் நன்றாகவிருக்கவேண்டும். இவ்விஷயமாக முன்னமே எழுதியிருக்கின்றோம்.

நாம் சுகமாகத்தூங்கத் தலையைச் சிறிது உயரமானவிடத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தலையணைவைத்துக்கொள்ளுவதால் நாம் இவ்வித சுகத்தை ஒருவாறு அடைகின்றோம். சிலர் அதிகத் தலையணைகளைவைத்துக்கொண்டு தலையை அதிக உயரமாக அமைத்து நித்திரைசெய்வார்கள். சிலர் மிருதுவான தலையணையின்றிக் கெட்டியாசக் கற்போல் பஞ்சடைத்த தலையணைவைத்து உறங்குவார்கள். இவைகள் தேகசௌக்கியத்திற்கு வெகு குறைவு. கழுத்திலிருக்கும் நரம்புகள் வலிக்கும். சிலருக்குக் கழுத்தே சுளுக்கிக்கொள்ளும். நமது இடதுபக்கத்தில் ஹிருதயமிருக்கின்றபடியால் இடது விலாப்பக்கமாகப் படுத்து வெகுநேரம் நாம் தூங்கக்கூடாது. அவ்வாறு நாம் தூங்குவோமேயானல், நமது தேகபாரமுழுமையும் ஹிருதயத்தின்மேற் றூக்க நமது ரத்தஓட்டம் சிறிது அவஸ்தைப்பட்டு நமக்குத் தூக்கத்திற் கனவைக்கொடுக்கும். முதுகு எலும்புகளில் அதிக அழுத்தல் விழாதவண்ணம் மிருதுவான பஞ்சுமெத்தைகள் அல்லது கம்பிகளாலாகிய தொய்ந்த படுக்கைகள் இவைகளில் தூங்குவது ஆரோக்கியம்.

தூங்கும்பொழுது வடதிசையில் தலை வைத்துக்கொள்ளுவதில், அத்திசையிற் காந்தமிருப்பதால் சில தேகங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாதென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. தென்பக்கமாகத் தலைவைத்துத் தூங்குவது தான் எப்பொழுதும் உத்தமம்.

நாம் தூங்கும் அறையில் விளக்கின் வெளிச்சமிருந்தால் தூக்கம் பிடிக்கமாட்டாது. ஆகையால், வெளிச்சத்தை முற்றிலும் மறைத்தாவது அல்லது வெளிச்சமேயில்லாமலாவது நாம் தூங்கவேண்டும்.

தூங்குமிடத்துக்குச் சமீபத்தில் ஏதாவது அதிக சத்தமாயிருந்தால் தூக்கம்பிடிக்காது. என்றாலும் வண்டின் ரீங்காரம் போன்ற சில ஒரே வித மனோகரமான துவனிகள் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணி வைக்கின்றன. நோயால் தூக்கம் கெட்டுப்போயிருக்கும்பொழுது, அபினி முதலிய லாகிரி வஸ்துக்கள்சேர்த்த மருந்தால் நல்ல தூக்கம் வரவழைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆனால் இச்சாதனத்தை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் அதைவிட்டு விலகிநிற்பது வெகு உத்தமம்.

நல்லதூக்கமில்லாததாலும் தூக்கத்தின்குறைவாலும் நமது தேகம் பலமிழந்துபோகும். ஜீரணசக்தி குறைபட்டு நமது பசிமந்திக்கும்; தேகம் வெளுத்துப் பலம் குன்றும்; இவ்வித நோய்கள் நமக்கு விளையாதவண்ணம் நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அதிகத்தூக்கத்தாலும் விளைவது எண்ணிறந்த நோய்களே; அதிகமாய்த் தூங்குவதால் நமது புத்தி நோய்கொண்டு நமது தேகசக்தி வலிமையையிழக்கும் தன்மையை அடைகின்றது. இத்துடன் நாம் அதிக போஜனம் செய்யும் வழக்கமுள்ளவர்களாகவிருந்தால் நமது தேகத்தில் தசைப்பற்று அதிகமாய் உண்டாக இடங்கொடுத்து நம்மையேநாம் ஓர்பெரும்பிராணியாகச் செய்துகொள்ளுவோம். இவ்வாறு நாம் உருமாறும்பொழுது தூக்கத்தில் அதிககாலம் செலவிடுவதுடன் விழித்திருக்கும்பொழுதும் பிரயோஜனமான காரியம்செய்ய உபயோகமற்றவர்களாக ஆய்விடுவோம்.

தூங்கவேண்டிய தூக்கத்தின் அளவை நாம் ஒருவாறு குறித்திருக்கின்றோம். அதிகச்சுருசுருப்புள்ளவன் தூங்குங்காலம் சோம்பேறி தூங்கும் காலத்தைவிடக் கொஞ்சமாகவிருக்கும். ஆனால் அவன் நித்திரை வெகு அயர்ந்த நித்திரையாகவும் அவனுக்கு நன்றாக சுகத்தைக்கொடுக்கப்பட்டதாகவுமிருக்கும்.

தூக்கத்தில் அனேக விசித்திரங்களுண்டு. பலவிதமாய்ச்சிலர் தேகத்தை வளைத்துக்கொண்டு தூங்குவார்கள். சிலர் அம்புமாதிரி வளைத்துக்கொள்ளுவார்கள். சிலர் முட்டிக்கால் போட்டுக்கொள்ளுவார்கள். வேறு சிலர் தங்களிருகைகளையும் முழங்காலில் மறைத்துக்கொண்டு தூங்குவார்கள். சிலர் தங்கள் ஒரு கண்ணை மாத்திரம் திறந்துகொண்டு தூங்குவார்கள். (திறத்தலாவது அது ஒரு தோற்றம்) சிலர் தங்கள் இருகண்களையும் திறந்துகொண்டு தூங்குவார்கள். (இதுவும் தோற்றந்தான்.) இப்படி ஒரு கண்ணையாவது அல்லது இரண்டுகண்களையுமாவது திறந்துகொண்டு தூங்குகிறவன் முன் ஒரு விளக்கைக்கொண்டுபோய்க் காட்டினால் அவன் விழிப்பானா? மாட்டான். விளக்கொளி தூங்குகிறவன் கண்ணில் பிரதிமைபோல் தெரிய நாம் பார்க்கலாம். ஆனால் அவன் எழுந்திருக்கமாட்டான். கண்ணின் நரம்புஸ்தானங்களில் வெளிச்சம்விழுந்தும் இவனுக்கேனுணர்ச்சி உண்டாகவில்லை: என்றால் இவ்வித உணர்ச்சிக்கு ஆதாரஸ்தானமாகிய இவன் மனம் கலைபடவில்லை. அவனைத்தட்டி எழுப்ப உடனே அவன் தனது கண்

களைப் பிசைந்துகொண்டு "இது என்ன ஆச்சரியம்: யாரவன் வெளிச்சம்கொடுவந்திருக்கிறது? கண் கூசுகிறது" என்பான்.

சிலர் குறட்டைவிட்டுக்கொண்டு தூங்குவார்கள். இந்தக் குறட்டை என்பதை அயலார்கள் தூக்கத்தைக்கெடுக்கும் சத்துரு என்று சொல்லலாம். வீட்டிலும், வெளிப்புறப்பட்டால் ரயில் சத்திரம் சாவடி முதலிய இடங்களிலும் இந்தக் குறட்டையோடு இருப்பவன் வெகு வருத்தப்படுவான். இவனுக்கோ குறட்டையின்றி நித்திரைபிடிக்காது. இவன் குறட்டையோ மற்றவர்கள் ஸௌகரியத்திற்கு விரோதம். குறட்டையில் இரண்டுவிதமுண்டு. (1) அதிகக் காற்றை சுவாசிக்கும்போது உட்கொண்டு கொஞ்சங் காற்றை வெளிவிடுவது ஆரோக்கியமான குறட்டை: (2) கொஞ்சங் காற்றை உட்கொண்டு உட்கொண்ட காற்றவ்வளவையும் வெளிவிடுவது. இந்தக்குறட்டை குணமல்ல. எப்படியிருந்தாலும் குறட்டை என்பது கொஞ்சம் துரப்பியாசந்தான். குறட்டைவிடுகிறவர்களுக்கெல்லாம் தூங்கி எழுந்திருக்கும்பொழுது தாகமுண்டாகும்.

சிலர் கண்களைத்திறந்து தூங்குவதாகச் சொன்னேமே: இவர்கள் வாயைமூடி இருப்பதாக எண்ணிக்கொள்வோம். இவர்களுக்கு எதிர்க்கக்ஷிக்காரர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களிரு கண்களையும் மூடி வாயைத்திறந்துகொண்டு தூங்குவார்கள். இவர்களுக்கும் தூங்கி எழுந்திருக்கும்போதெல்லாம் தாகம் உண்டாகும். இப்படிக் குறட்டைவிடும்போதும் வாயைத்திறந்துகொண்டு தூங்கும்போதும் தாகமில்லாமல் இருப்பதற்கு இவ்விதமாய்த் தூங்கப்பட்டவர்கள் தாங்கள் படுக்குமுன் ஒருசிறு பட்டுக்குட்டையால் தங்கள் வாயைக் கட்டிக்கொண்டால் இந்தத் தாகம் சிறிது சிறிதாய்க் குறையும்; நாளாகவாகத் தாகமும் நின்றுவிடும்.

சிலர் தூங்கும்போதெல்லாம் தங்கள் கைகால்களை உதைத்துக்கொள்ளுவார்கள். இவர்கள் படுக்கை என்பது தூங்குவதற்கன்றி, குஸ்தி செய்ய என்ற எண்ணத்துடன் தூங்குகிறவர்கள்போலும்!

ஒருவனுக்குத் தூக்கம்பிடிப்பது அவனுடைய தேக சுபாவம், தேகமுயற்சி, சிரமம் இவைகளை யனுசரித்ததாகவிருக்கிறது. சிலர் வழக்கத்தாற் படுத்துக்கொண்டவுடன் தூங்கிவிடுவார்கள். ஆனலிதுமட்டும் நிச்சயம். எவ்வளவுதூரம் வழக்கத்தில் வந்திருந்தபோதிலும் நாம் எப்பொழுது கண்ணைமூடிக்கொண்டு தூங்கவேண்டுமென்று பிரயத்தனப்படுகிறோமோ அப்பொழுது தூக்கம் வருகிறதேயில்லை. எப்போது நமக்குத் தூக்கம் கூடாது என்று சிரமப்பட்டு விழிக்கமுயலுவோமோ அப்போது நம்மை அறியாமல்

அது வந்துவிடுகிறது. ஆகையால் தூங்கவேண்டுமென்று எண்ணுகிறவன் அதற்காக முயலக்கூடாது. தூக்கம் வந்தவுடன் படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். நாம் மெய்மறந்து தூங்கும்போது நமது தேகத்தைச்சேர்ந்த ஒவ்வோர் உறுப்புக்களும் அவைகள் செய்யுந் தொழிலிலிருந்துகொண்டு சரியாய்த் தங்கள் காரியத்தைச் செய்கின்றன. சிரமபரிகாரத்தையுமடைகின்றன. மனதும் புத்தியுமட்டும் தேகத்தைவிட்டு எங்கேயோ ஓடிவிடுகின்றன. மற்ற உறுப்புக்கள் படுத்தபடி தங்கள் வேலையைச் சரிவர நடத்தும்போது மனமும் புத்தியுமட்டில் இப்படி ஓடிவிடுகின்றன.

தேகஉறுப்புக்கள் தூக்கத்திலும் தத்தம் காரியத்தைச் செய்வதாகச் சொன்னோமே: எந்த எந்த உறுப்பு என்னகாரியம் செய்கிறது? ரத்த ஓட்டம் விழித்திருக்குங்காலத்தில் தேகத்தில் எப்படி நடந்துகொண்டுவந்ததோ, அந்தப்படியே தூங்கும்பொழுதும் நடக்கிறது. ஆனால் பகலில் நாழிகை ஏறஏற வேகமாய் ஓடுவதுபோல் இரவிலோடாமல் நிதானமாக மெதுவாய் ஓடும். அப்படியே சுவாசத்தின் ஓட்டமும் வெகு கிரமப்படிக்கும் வெகு நிதானமாகவும் நடக்கும். இப்படி இவ்விரண்டும் நடந்தபோதிலும், இவைகள் அதிக புஷ்டியும் பலமுமடைந்து மனிதனுக்குச் சுகத்தைக்கொடுக்கும்; ஒவ்வோர் அவயவமும் தூக்கத்தில் அதிக பலத்தைப்பெறுகின்றது. ஜீரணம் அதிக பலமாய் நடக்கிறதும் தூங்கும்போதுதான். தூக்கத்தில் தேகத்திலிருந்து மேல்தோல்வழியாக வரும்வியர்வை ஒன்று நீங்கலாக, மற்றவித நீர்வடிவுகள் குறைவாக நடக்கும். ஸ்வேதம்மட்டில் தூங்கும்போது அதிகம். அதுதான் தேகத்திற்கு மிகவும் சௌக்கியம். தூக்கத்தால் கண்களுக்குண்டாகும் சுகத்தைச்சொல்விமுடியாது. நமது இருநயனங்களும் நமக்கு உபயோகப்படுவது தூக்கத்தாலன்றிவேறல்ல. ஈசுவரவமைப்பிற் கண்கள் வெகு ஆச்சரியமானவை: வெகு நாகரிகமான சிருஷ்டி; திடீரென்று வெளிச்சத்திலிருந்து இருட்டிற்காவது அல்லது இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்காவது நமது கண்களை நாம் திருப்பினால், அவைகள் ஒருவித அதிர்ச்சியடைவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அப்படியதிர்ச்சி அடையாமலிருக்கும்பொருட்டே ஈசன் பகலிலிருந்து இரவு வரும்போதும் இரவிலிருந்து பகல் உண்டாகும்போதும் ஸந்தி என்கிற எழுத்து மறையும் வேளையையும் கொடுத்திருக்கிறார்.

இம்மாதிரி நமது ஒவ்வொரு கருவிகளும் நித்திரையில் சுகத்தை அடைகின்றனவென்பதைச் சொன்னபிறகு, நித்திரை மனிதனுக்கு அதிக அவசியமென்பதை மறுபடியும் எடுத்துச் சொல்லவேண்டுமோ? இந்த நித்திரையை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாம் ஒருவித ஏற்பாட்டுடனும் சுகத்துடனும் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நாம் தைரியத்தையும் மற்றக்

காரியஙகளுக்கு அடைகிறோம். வற்றிப்போன குளம் மதகு பிடுங்கிவிட்ட வுடன் நீர் விழுந்து நிறைவதுபோலப் பகற்காலத்து வேலைகளால் சோர்வ டைந்த நமது தேகமும் நித்திரை என்னும் மடை வழியாக ஒவ்வொரு வித வலியையும் பெற்றுக்கொள்ளுகிறது. இரண்டு விஷயத்தில் நாம் ஜாக்கி ரதையாக இருக்கவேண்டும். முதலாவது தூங்கச் செல்லுங்காலம். இக் காலமானது நள்ளிரவுக்கு 4, 5-நாழிகைக்கு (ஒன்று அல்லது இரண்டுமணி) முந்தியதாகவே எப்போதுமிருக்கவேண்டும். 'நடுராத்திரிக்கு முந்தி ஒரு நாழிகை தூங்கும் தூக்கம் நடுராத்திரிச்குப் பிந்தி உ-நாழிகைத் தூக்கத்திற் குச்சமானம்' என்று, வெகு பாஷைகளிற் பழமொழிகள் வழங்கி வருகின் றன. இப்படி யில்லாமற் சிலர் கூத்திலும் ஆட்டத்திலும் படிப்பிலும் வி டியற்காலம் வரை செலவிட்டுக் காலைவேளையிற் றூங்குவார்கள். இவர்கள் தேகத்தில் ஆரோக்கியமென்பதே இருக்காது. இரண்டாவது இரவுபோஜ னம் பலத்த போஜனமாக ஒருபொழுதும் இருக்கவே கூடாது. இரவில் நன்றாகத்தூங்கி விடியற்காலத்தில் எழுந்திருப்பது தேக சௌக்கியத்திற்கு மாத்திரமல்ல? நல்ல புத்தியையும் நீடித்த வாழ்நாளையும் கொடுப்பதாக அ நேக வைத்திய சாஸ்திரிகள்சொல்லி யிருக்கிறார்கள். அநேக சாஸ்திரங்க ளிலும் இதற்கு உதாரணங்கள் நாம் பார்க்கலாம். அவைகளிலொன்றை நாமிங்கு எடுத்துக்கூறுவோம்.

பிரஷ்யா (Prussia) தேசத்தில் இரண்டாவது பிரடரிக்(Frederic II) என்றோர் மகாராஜன் இருந்தான். அவன் தனது இராஜ காரியங்கள் ஒவ்வொன்றையும் பார்ப்பது வழக்கம். இப்படி அவன் செய்ததற்கு முக் கிய காரணம், தான் விடியற்காலத்திற்கு ஒரு முகூர்த்தத்திற்கு முன் எழுந் திருப்பதுதான் ஸகாயமாகவிருந்தது. ஒரொரு சமயத்தில் ராத்திரிகாலத் தில் அதிக நேரம் விழித்து விடுவான். அப்படி விழித்தபிறகு அவன் தூங் கச்செல்லும்போது, தான் காலையில் நித்திரைசெய்யாதிருக்கும்படி தன்னை எழுப்புமாறு ஓர் ஆளைத் தன் படுக்கை அறையிற் காவல் வைப்பான். அந் தச் சேவகனுடைய கடமை விடிய 2, 3- நாழிகைக்கு முந்தி மகாராஜாவை எழுப்பிவிடவேண்டும். இம்மாதிரி ஓர் இரவு ஒரு சிறு பையனைக் காவல் வைத்து மன்னன் பாதி ராத்திரிக்குப் பிறகு துயில் செய்யச் சென்றான். அதற்கு முந்தி அவன் வெகு சிரமப்பட்டவனாகையால் அயர்ந்த நித்திரை யிலிருந்தான். பொழுது விடியுமுன் அச்சிறுபையன் பிரடரிக்படுக்கையண் டை நின்று 'மகாராஜாவே எழுந்திருக்கக் காலம் வந்துவிட்டது: நித்திரை யை விட்டு நீங்குங்கள்: சூரியன் உதயமாகி இந்த பூபாரத்தை வகிக்குமுன் தாங்கள் துயிலகன்று வகிக்க வேண்டாமா' என்று எச்சரித்தான். அதைக் கேட்டு மன்னன் பாதி விழித்ததும் விழிக்காததுமாய் 'இன்று எனக்கு வெ

குசிரமமாகவிருக்கிறது: நான் கொஞ்சமதிகமாகத் தூங்குகிறேன்' என்ருன். அதற்கு அந்த வாலிபன் 'எனக்கு உத்தரவு தங்களை எழுப்பிவிட: தாங்கள் எழுந்துதான் தீரவேண்டும்' என, மன்னன் அதைக்கேட்டு "இல்லை: அரை நாழிகைதூங்கவிடு என்னை" என்று கெஞ்சினன். அதைக் கொஞ்சங்கூட கவனிக்காமல் அச்சிறுவன் தைரியத்தோடு 'மகாராஜாவே தாங்கள் ஒரு நிமிஷங்கூடத் தூங்கக்கூடாது: அப்படி உங்களுக்கு இடங்கொடுக்கஎனச்கு உத்தரவில்லை' என்று கண்டிக்க, அரசன் சரேலென்று எழுந்து' அடே நீ வெகுதைரியஸ்தன்; என்னை மட்டும் தூங்கவிட்டிருப்பாயானல் உன் தலையை நான் காலையில் வாங்கியிருப்பேன்' என்று சொல்லி அச்சிறுவனை மெச்சினன். இந்த மன்னன் அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதால் அனேக காரியங்களைத் தானே நடத்தி முடித்ததாகச் சரித்திரங்களோராயிரம் கூறுகின்றன.

எல்லாப் பிராணிகளும் 60-நாழிகைக்கு ஒரு தடவை அவசியம் தூங்கியே தீரவேண்டும். பகல் 30-நாழிகை விழித்துக்கொண்டிருக்கலாம். அதுபோலவே, இரவு 30-நாழிகையும் சிரமப்பட்டு விழித்திருக்கலாம். இப்படி 60-நாழிகையும் கஷ்டத்தின்பேரில்விழித்தபிறகு ஒருவன் தூங்கியே தீரவேண்டுமேயல்லது சுகத்துடன் தூங்காமலிருக்க முடியாது. அவன் என்ன வேலைக்காரனுகத்தானிருக்கட்டும், எவ்வளவு பலவானுசத்தானிருக்கட்டும்: இதற்கு திருஷ்டாந்தமாக வண்டி ஓட்டுகிறவன் நீலகிரிக்கணவாயில் வண்டிதலைகீழாக இறங்கி வரும்போது வண்டி நுகத்தடியி லுட்கார்ந்துகொண்டே தூங்குகிருன். குதிரையின்பேரில் இடைவிடாமல் 60-நாழிகை ஒருவன் சவாரிசெய்தால் அந்தக் காலத்திற்குப் பிறகு அவன் குதிரையின் மேலிருந்தால் ஜேணத்தின் மேலேயே தூங்கிவிடுவான். யுத்த களத்தில் இடைவிடாமற் சண்டை செய்கிற போர்வீரர்கள் 60-நாழிகைக்குப் பிறகு சண்டை மத்தியிலேயே தூங்கிவிடுவதாகச் சரித்திரமெழுதுகிறவர்கள் சொல்லி யிருக்கிருர்கள். எவ்வளவுதான் பலம் ஒருவனுக்கிருந்தபோதிலும் 60-நாழிகைக்குமேல் தூக்கத்தைத் தடுக்கமுடியாது.

அலெக்ஸாண்டர் (Alexander the Great) அர்பேலா (Arbela) என்ற போர்க்களத்திலும், நெபோலியன் (Napoleon) ஆஸ்டர்லிட்ஸ் (Austerlitz) என்னும் போர்க்களத்திலும் போர் நடந்துகொண்டிருக்கும் இடத்திற்கு மத்தியிலேயே தங்களைச்சுற்றி நானுவித ஆயுதங்கள் வந்து விழுந்து தங்கள் பிராணனைப்பிரதிநிமிஷமும் அபாயத்தில் வைத்திருக்கும்போதே அயர்ந்து தூங்கினதாகச் சொல்லி யிருக்கிறது. இவர்கள் சாதாரணமானவர்கள் அல்லர். பெருத்தபோர்வீரர்கள். 'தூங்காதே தூங்காதே' என்று ஒருவனைச்சவுக்கால் அடித்த போதிலும் அவன் சுகதேகியானல் 60-நாழிகைக்குமேல் தூங்கியே தீருவான்.

பன்னிரண்டாம் அதிகாரம்

ஒவ்வோருவனும் தனது சுகத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் முறைகள்.

Chapter XII.—
Individual Hygenic precautions.

இவைகள் பலவகையாதலால் நம்மாற் கூடியமட்டும் சிலபொதுவான முறைகளை இவ்விடம் எடுத்துச்சொல்லுவோம். நாம் சுகமடையும்முறைகளைக்கற்றறிந்திருக்க வேண்டுமென்பது வெகு அவசியம் என்றாலும் எப்பொழுதும் அவைகளிலே கண்ணுங் கருத்துமாக விருப்பது ஒருவன் நியாயமாக அடையக் கூடிய சுகத்தை ஒருவாறு கெடுத்தாலும் கெடுக்கும். சிலர் தங்கட்கே கொஞ்சம் வைத்தியம் தெரிந்திருந்தால் காலையில் எழுந்தவுடன் நிமிஷத்துக்கு ஒருமுறை தங்கள் கையைப் பிடித்து அடிக்கடி நாது பார்த்துக்கொண்டு பித்தம்அதிகம் வாதமதிகம் என்று சந்தேகங்கொள்வார்கள். சிலர் நிலைக்கண்ணாடி முன்பாக நின்றுகொண்டு தங்கள் கண்களின் இமைகளையிழுத்துப்பார்த்துக் கொண்டு தேகத்தில் ரத்தமேயில்லை ரத்தமூற என்ன செய்யலாம் என்பார்கள். இவ்வாறு பிரதி நிமிஷமும் ஒவ்வொருவனும் விசாரப்படுவானேயானால் அதுவே அவனுடைய சுகத்தைக்குறைத்துவிடும். ஒவ்வொருவனும் தனது சௌக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளும் முறைகளை அறிந்திருத்தல் வேண்டும் என்று நாம் சொன்னதால் அவன் இவ்வாறு செய்யவேண்டுமென்பது நம் கருத்தன்று.

தன் தேகத்துக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் உணவு அவனவனுக்குத்தான் நன்றாகத்தெரியும். இந்தவிஷயம் அவனவன் வழக்கத்தைச்சேர்ந்தது. அவ்வாறு தனக்கேற்ற உணவைப்புசிப்பதாலும், அதை ஒருவாறு செரித்துக் கொள்ளத்தகுந்த வியாயாமம் குறைவின்றிச் செய்வதாலும், மிதத்துக்கு மீறிப் புசிக்காமலிருப்பதாலும் ஒவ்வொருவனும் தனது ஆகாரவிஷயமாய்த் தான் அடையவேண்டிய சுகத்தை அடைவான் என்பதிற் சந்தேகமேயில்லை. "மிதபோஜீசுகீபவேத்" 'மிதம் புக்த்வா சதம் கச்சேத்' என்று நமது நாட்டில் வழங்கும் பழமொழியும் 'மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்' என்ற குறளும் நாம் எப்பொழுதும் நமது உணவு முதலிய எவ்வித சௌக்கியங்களிலும் மிகவும் ஜாக்கிரதையாகவிருத்தல் வேண்டும் என்பதைக் காட்டுவன. நாம் நமது போஜனம் முதலிய சில விஷயங்களை அதிகமாகவேனும் குறைவாகவேனும் நடத்தாமல் எப்பொழுதும் மிதமாகவே நடத்திவருவோமானால் நமக்கு ஒருவித அசௌக்கியமும் நேரிடாது. உணவு என்பது

ஒவ்வொருவனையும் வெவ்வேறுவிதமாய் அவனவன் தேக அமைப்புக்குத்தக்கபடி போஷிக்கின்றது. சிலர் அதிகமாகப் புசிக்கின்றார்கள். சிலர் குறைவாகப் புசிக்கின்றார்கள். நாம் இவைகளையெல்லாம் எப்பொழுதும் தராசால் நிறுத்துப்புசிப்பதுபோல் யோசியாமல் அதிக உயர்ந்த ஆகாரத்தையே எப்பொழுதும் புசிக்கவேண்டும் என்ற ஆசையின்றிச் சாதாரணமாக நமது ஆகாரத்துக்குச் சேரவேண்டிய யவக்ஷாரம் முதலிய சாமக்கிரியைகள்மட்டும் சேர்ந்திருக்கின்றனவா என்று பொதுவாகமாத்திரம் கவனித்து எவ்வுணவு தேகத்துக்குத் தீங்கைவிளைவிக்கும் என்றுசொல்லப்பட்டிருக்கின்றதோ அதைமட்டும் நீக்கி, வழக்கப்படி நாம் புசித்துவரும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாகாரத்தில் நாம் புசித்துவரும் காய்கறி முதலிய உப ஆகாரங்கள் எப்பொழுதும் ஒரேமாதிரியின்றி நாம் அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். நமது பசிக்குத்தகுந்தபடி நாம் புசிக்கவேண்டும். நாம் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் அழகாயும் மெதுவாயும் மென்று உள்ளிறக்கவேண்டும். அவசர அவசரமாய் நாம் புசிப்பதாலும் நன்றாகமென்று புசிக்காததாலும் பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஸ்தூலகாயமுள்ளவர்கள் வியாயாமமேயின்றி அதிகபோஜனம் செய்வதுடன் அதிகநீர்த்தமும் குடிப்பதாற் பலவித நோய்களை விளைவித்துக்கொள்ளுகின்றார்கள். அப்படியில்லாமல் கஞ்சி அதிகமாகநிற்கும் ஆகாரத்தை யிவர்கள் அகற்றித்தங்கள் தேகவ்யாயாமத்தைப்பெருக்கி அதிகநீர் அருந்துவதையும் நிறுத்தவேண்டும். சிலர் தேகம் ஒட்டி உலர்ந்திருப்பார்கள்; அவ்வாறு தங்கள் தேகத்தைக்கெடுத்துக்கொள்ளும்குற்ற மிவர்களுடையதாகவேயிருக்கும். பெரும்பாலும் படபடவென்று இவர்கள்புசித்து மென்றுசாப்பிடாதகாரணத்தாலும், அதிகங் கஞ்சி நிற்கும் ஆகாரத்தைப் புசிக்காத குறைவாலும் நீரைவேண்டியமட்டும் குடிக்காமல் கொஞ்சம் குறைவாகக் குடிக்கும் வழக்கத்தை இவர்கள் உண்டுபண்ணிக்கொண்டதாலும் இவர்கள் உலர்ந்த சரீரிகளாகவாளுர்கள் என்பதை நாம் நிரூபிக்கலாம். சிலர் இரட்டைநாடி சிலர் ஒற்றைநாடி என்று நாம் பிறக்கும்பொழுதே ஒருவாறு ஏற்பட்டிருக்கின்றது: என்றாலும் இவ்வாறு இயல்பாகநமக்குக் கிடைத்த சரீரத்தை நாம் அடைந்தும்அதை அதற்குத்தக்க சுகத்தில் வைக்காமல் ஏன் கெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்?

வியாயாமம்:— நாம் ஒவ்வொருவரும் செய்யவேண்டிய வியாயாமம். நமது சொந்த தேகசௌக்கியத்தைச் சார்ந்தது. வெட்டவெளியில் பரிசுத்தமான ஆகாயத்தில் ஒவ்வொருவனும் உலாவுவதாலும் வியாயாமம் செய்வதாலும் தனது தேகசௌக்கியத்தை அடைகின்றான் என்பது நிச்சயம். வெட்டவெளியில் நடத்தும் வியாயாமத்துக்கும் உலாவுதலுக்கும் தக்க அளவு அதிக சௌக்கியத்தை ஒருவன் அடையலாம். வியாயாமம்என்பது ஆண்களுக்கும்

பெண்களுக்கும் அவசியமாக வேண்டுமாகையால் ஒவ்வொருவரும் மிதத்துக்கு மிஞ்சாமல் வியாயாமம்செய்தே தீரவேண்டும். நமதுநாட்டில் நமது பெண்கள் விசேஷமாய் வீட்டிலுள்ள வேலைகளவ்வளவையும் காலைமுதல் மாலைவரையில் அவர்களே செய்கின்றபடியால் அவர்களுக்கு வேறுவித வியாயாமம் வேண்டாம். சில சமயங்களில் வேலையில்லாமல் உட்கார்ந்திருக்கும் பெரிய மனிதர்கள் வீட்டுப்பெண்களுக்கு எளிய வீட்டுப்பெண்களைவிட அதிகநோய் உண்டாவது வியாயாமக்குறைவாற்றான்.

உடுப்பு :—“அரைவயிற்றுக்குச் சாப்பாடு சாப்பிட்டாலும் அரைநிரம்ப வஸ்திரமிருக்கவேண்டும்” என்பது உலகச்சொல். அது அவ்வளவும் உண்மை. உஷ்ணத்திலிருந்தும் சீதத்திலிருந்தும் நமது தேகத்தை நாம் உடுப்பாலும் வஸ்திரத்தாலும் கம்பளங்களாலும் துப்பட்டியாலும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுவதால், நமக்குண்டாகும் தேகசௌக்கியத்திற்குக் கணக்கேயில்லை. பல்லாரி, கர்னூல் முதலிய இடங்களிலும், பம்பாய்தேசத்திலும் சஞ்சரித்தவர்கள் அவ்விடத்திலிருக்கும் குடியானவர்களும் தொழிலாளிகளும் போடும் உடுப்பைச் சற்றுக்கவனித்து, அவர்களுடைய தேகபுஷ்டியையும் நமது தென்னாட்டிலுள்ள வேலைக்காரர்களுடைய தேகபுஷ்டியையும் சீர்தூக்கிப்பார்த்திருப்பார்களேயானால், நாம் சொல்லும் இச்சித்தாந்தம் உண்மையென்பது ஒரு நொடியில் அவர்களுக்கு விளங்கும். அத்தேசத்து வேலைக்காரன் கட்டைவிரல் கனமுள்ள இரட்டாற் செய்யப்பட்ட சல்லடம் ஒன்று முழங்கால்வரையில் தொங்கத்தரித்திருப்பான். அதே துணியாலாகிய கெட்டிச்சட்டை தன்தேகத்திற் போட்டிருப்பான். தலையில் பெரும் பறங்கிக்காய் போன்ற ஒரு தலைப்பாகை வைத்திருப்பான். இவைகளுடன் அவனுக்குத் துப்பட்டியோ அல்லது கம்பளியோ உண்டு. சுருங்கச்சொல்லின் நல்ல அழுத்தமும் உறுதியுமான துணிகளால் தனது தேகத்தை வேலைசெய்யுங்காலத்திலும் மற்றக் காலத்திலும் அததற்கேற்றபடி மூடிக்கொண்டிருக்கின்றான். இக்காரணத்தாற்றான் அரோகதிடகாத்திரனாயிருக்கிறான். நமது தென்னாடாகிய தஞ்சாவூர் திருச்சி ஆர்க்காடு முதலிய பிரதேசங்களில் கூலிக்காரர்களும் வேலைக்காரர்களும் வெகு குறைந்த வஸ்திரங்கள் உடுத்துக் கொள்ளுவதுடன், வெகு மெல்லிய உடுப்புக்களும் தரித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். பெரும்பாலும் சில வேலைக்காரர்கள் இந்தப் பிரதேசங்களில் துணிகளேயின்றி கௌபீனம் மட்டும் தரித்திருப்பார்கள். பம்பாய் வேலைக்காரன் ஒருவன் சென்னைவேலைக்காரர் பத்துப் பெயர்கள் போடும் உடுப்பைப் போட்டுக்கொள்ளுகிறான் என்று சொல்லலாம்.

நம் சருமத்தை அழகாய் மூடுவதுடன் நம் உடுப்பு நம்தேகத்திலுண்டாகும் உஷ்ணத்தைப்பாதுகாத்து நம் ஆகாரத்தையும் சீர்மைசெய்து

கொடுக்கின்றபடியால், உடுப்புவிஷயத்திற் காலத்துக்கும் மாதத்துக்கும் வயதுக்கும் தகுந்தபடி ஒவ்வொருவனும் வெகுஜாக்கிரதையாக விருத்தல் வேண்டும்.

அவ்வாறே ஸ்நாநவிஷயத்திலும் அவனவன் தேகத்துக்கும் பலத்துக்கும் தகுந்தபடி வெந்நீரிலோ அல்லது தண்ணீரிலோ, அதிகாலையிலோ அல்லது எப்பொழுதோ ஒவ்வொருவனும் நீராடித் தன் சருமத்தை வெகுபரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

மலக்கட்டு என்ற உபத்திரவமில்லாதவண்ணம் நாம் எப்பொழுதும் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்நோயால் வருந்துகின்றவர்கள் அடிக்கடி வாரத்துக்கு ஒருமுறை அல்லது மாதத்திற்கிருமுறை பேதிக்கு வாங்கிக்கொள்ளுவார்கள். அவ்வழக்கம் மலக்கட்டை நீக்காமற்போவதுடன், தேகத்தில் துர்ப்பலத்தை விளைவிக்கும். மலக்கட்டில்லாதவண்ணம் நாம் ஆகாரத்திலேயே அதிகநீர் உட்கொள்ளுவதினாலும், கீரைமுதலிய சாகங்கள் அடிக்கடி புசிப்பதாலும் கனிவர்க்கங்களை அதிகமாகச்சேர்ப்பதாலும், நாம் நமது தேகஸ்திதியை ஒருவிதநிதானத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும்.

இவைகளைப்பற்றி நாம் பகிரங்கமாக இவ்வளவுதூரம் சுருக்கிச்சொன்னோம். நமதுதேகத்தைச் சுகமாய்ப்பாதுகாக்க இதனினும் மேலானகாரணம் ஒன்று உண்டு. அது நமது மனோவிகாரங்கள் என்றுசொல்லப்படும் காமம் முதலியவைகளால் நாம்நமது தேகத்தை ஒருபொழுதும் கெடுத்துக்கொள்ளாமலிருக்கவேண்டும். தேகசௌக்யத்துக்கு வெகுமுக்கியமாகையால் இவ்விஷயமாய் நாம் வெகுஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். காமம் காமத்தைச்சேர்ந்த பலவித துர்வாடிக்கைகள் இவைகளாற் சிறுவயதில் தங்கள் சரீரங்களைப்பாழாக்கிக்கொண்டவர்கள் பலர். இதைப்பற்றிநாம் அதிகமாகச்சொல்ல நம் சாஸ்திரம் இடங்கொடுக்கமாட்டாது. ஆனால் நாம்கட்டாயமாய் அவர்களுக்குச்சொல்லவேண்டியதென்னவெனில், நமது தேகசௌக்கியம் நம் வமிசக்குழந்தைகளின் தேகசௌக்கியமே. இவைகளை நன்றாக யோசித்துப்பார்த்து இவ்விஷயமாய் நாம் எவ்விதமாக நடந்துகொண்டால் ஒருவிதக்கெடுதியும் நேரிடாதோ அவ்விதமாகநடக்கவேண்டும்.

தேகத்திலுண்டாகும் நோய்களுக்கு **வியாதி** என்று பெயர். மனதிலுண்டாகும் சங்கடங்களுக்கும் துக்கங்களுக்கும் கவலைகளுக்கும் **ஆதி** என்று பெயர். ஆதிக்கும் வியாதிக்கும் ஓர் **அரை*** எழுத்துத்தான் வித்தியாசம் என்

* "ஆதிக்கும் வியாதிக்கும் அரை எழுத்து வித்தியாஸம்" என்று வடமொழியில் ஒரு பழமொழி உண்டு.

பார்கள். இதன் தாற்பரியம் நாம் நமது மனத்தை விசாரமின்றியே வைத்துக் கொள்வது நமது தேகசௌக்யத்துக்கு ஓர் முக்கிய காரணம். சிலர் எப்பொழுதும் ஏக்கமாயிருந்துகொண்டு எப்பொழுதும் குறையும் குற்றமும் சொல்லிக்கொண்டு ஒரு நாளும் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சுகமில்லாமல் திரிவார்கள். இது ஒரு துர்க்குணமாக விருப்பதுடன் தேக சௌக்யத்துக்கும் வெகு குறைவு. எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருப்பதால் நாம் சுகமாக நமது ஆகாரத்தையும் செரித்துக்கொள்ளுகின்றோம். நாம் நமது தேகசௌக்கியங்களாகின்ற ஆகாரம் வியாயாமம் முதலியவைகளில் ஜாக்கிரதையாக இருந்தாற்றான் நமது மனோபாவமும் சுகமாக விருக்கும் என்றும் சிலர் வேண்டுமென்றே இம்மனோபாவத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுகின்றார்கள் என்றும் இவ்வாறு கெடுத்துக்கொள்ளாம லிருந்தாற்றான் புத்தியாலும் மனத்தினாலும் நாம் செய்யவேண்டிய தொழிலைச் சரிவர நடத்தலாம் என்றும் நாம் சொல்லவேண்டும். நாம் சிறு வயதுக் குழந்தைகளாக விருக்கும்பொழுது பலவித நிபந்தனைகள் நமக்கு உபதேசம் பண்ணப்படும். நமக்கு வயதாக ஆக நாம் பழக்கத்தால் எல்லாவித சுகங்களையும் தெரிந்து கொள்ளுகின்றோம். ஒவ்வொருவனு மிவ்வாறிருக்க வேண்டும் என்று ஒரே நிபந்தனையாகச் சொல்லமுடியாது. அவனவன் தேகக்கூற்றுக்குத் தக்கபடி அவனவன் சௌக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சுகசந்தர்சன முறைகளை நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளத் தேசவளம் (climate), நீர்வளம், வாயுவளம் (atmosphere) இவைகளைப்பற்றி நாம் கொஞ்சம் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். ஏன்? நாம் ஓரிடத்தில் வசிக்கும் பொழுது அவ்விடத்திலிருக்கும் சீதோஷ்ணங்கள், வாயுவின் சலனம், தீர்த்தம், நிலவளம் இவைகளெல்லாம் நமது தேகசௌக்கியத்தை மாறுபடுத்துகின்றன. உஷ்ணதேசத்திலுள்ளவர்கள் தேகத்தோல் கருத்தவர்களாகவும் சீத தேசத்தில் வசிப்பவர்கள் வெண்மையான தோலுள்ளவர்களாகவுமிருக்கின்றார்கள். தேசவளம், ஆகாரம், நாகரீகம் இவைகளை அநுசரித்துச்சில ஜாதியார்களிருப்பார்கள். மனுஷ தேகமானது எத்தேசத்திலேயும் குடியேறி சௌக்யமாக வசிக்கும் இயற்கையுள்ளது. ஒரு தேசத்திற் பிறந்து வளர்ந்தவன் மற்றொரு தேசம் போய்க்குடியேறுவதால் முதல் முதற் கொஞ்சம் அசௌக்கியப்படலாம். அப்புறம் அந்நாட்டிற் பழகப் பழக அவ்வித அசௌக்கியங்கள் முற்றிலும் அவனுக்கு நீங்கும். ஆங்கிலேயர்கள் நமது தேசத்தில் வந்து சௌக்கியமாய் 20, 30 வருஷகாலம் உத்தியோகம்செய்து விட்டுத் தங்கள் தேசத்துக்குத்திரும்பிப் போவதை நாம் காண்கின்றோமல்லவா? இயல்பாகவே ஒரு தேசம் நோயோடு கூடியதென்

பதுமட்டுமில்லாதபட்சத்தில் எல்லாத்தேசங்களும் மனித வாசத்துக்குத் தகுந்த தேசங்களே யாம்.

உஷ்ண தேசங்களில் இருதயம் அடித்துக் கொள்ளுவததிகம் என்றும் சீததேசத்திற் பசியுண்டாகின்றதுபோல் அவ்வளவு அதிக பசி உஷ்ணதேசத்தில் உண்டாகின்றதில்லை என்றும், வியர்வை அதிகமாகையால் வியர்க்குரு முதலிய உபாதிகள் அதிகமென்றும், மூத்திரமிறங்குவது குறைவு என்றும், நம் தேகத்தின் நரம்புகள் அதிகமாக விலவிலக்கின்றபடியால் நம் தேகம் பலத்தை அடைகின்றதில்லை என்றும், உஷ்ண காலம் குறையாமல் ஒரே ரீதியாக நீடித்தகாலமிருக்கும் பட்சத்தில் இவ்வியாதிகள் அதிகத்துன்பத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன என்றும் சுகஸந்தர்சன சாஸ்திரிகள் பரிசோதித்து ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள்.

சதுப்பு அல்லது நீர்நனைந்த காற்றுவீசும் தேசங்கள் சில உண்டு. இவைகள் நீர் அதிகமாகக் காற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டுச் சூரியகிரணத்தின் வெப்பத்தால் உலர்த்தப்படாத காரணத்தாற் பலவித நோய்களை விளைவிக்கும். எப்பொழுதும் சௌக்கியமான நாடுகள் என்று ஒப்புக்கொள்ளப்படும் சில நாடுகளும் சில சமயத்தில் ஏதோசில சுகாதாரக் குறைவால் நீர் நனைந்த காற்று வீசும் பிரதேசங்களாகமாறி நோய்களை உண்டாக்கும். இவ்வாகாயம் சலிக்கு மிடங்களில் உண்டாகும் நோய்கள் விஷ ஜ்வரம் அம்மை இவை போன்றவைகளே. காற்று வறண்டு போகப்போக இந்நோய்கள் குறைந்து விடும்.

காற்றோட்டம் :—குளிர்ந்த காற்று நமது தேகத்தின் வெப்பத்தை இழுக்கும். உஷ்ணக்காற்று வியர்வையை அதிகரித்து வைக்கும். குளிர்ந்த தேசத்தில் அதிகக் காற்றோட்டமின்றி சாதாரணமாய் வாயுவிருந்தால் அதிகக்கெடுதலுண்டாக்கமாட்டாது. அத்தேசத்திற் காற்று வீச ஆரம்பித்தால் உடம்பும் குளிரால் விறைக்க ஆரம்பிக்கும். அதிக உஷ்ணமான காற்றாலும் அதிக வியர்வை நமது தேகத்தை விட்டுப் போவதால் தேகம் சில சமயம் குளிர்ந்து விறைத்து விடுகின்றது என்கின்றார்கள். தினத்தின் நேரம் உஷ்ணத்திற்கும் சீதத்துக்கும் காரணமாக விருக்கின்றது. பகல் 15-நாழிகைப்பொழுதிற்றான் நமது நாட்டில் எப்பொழுதும் அதிக வெய்யிலும் உஷ்ணமும், சூரியோதயம் ஆகும் முன்வேளையாகிய பிராஹ்மே முகூர்த்தந்தான் வெகுசீலமுமான வேளை.

பூமியின் உயரம், உத்ஸர்ப்பிணி அல்லது அவஸர்ப்பிணியாகவிருக்கும் தன்மை, நாமிருக்கும் நாட்டின் காற்றோட்டம், மேகந் தங்கும் நிலைமை, மழைபொழியும் இயற்கை, சுற்றியிருக்கும் சமுத்திரம் அல்லது மலைமுதலிய பாங்கு,

கோடைகாலமுதலிய வருஷத்தின்பாகம் இவைகளவ்வளவையும் நாம் குடியிருக்கும் தேசத்தின்பிரகிருதி என்று சொல்லப்படும் தேசவளம் (climate) சம்பந்தித்திருக்கின்றது. நாம் குடியிருக்கும் தேசப்படி நமது தேகசௌக்கியத்தை அத்தேசவளத்துக்குத் தகுந்தபடி நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேகத்தில் உஷ்ணமிருக்கிறவரையில் உயிர் இருக்கின்றது என்பது சித்தாந்தம். சீதம் கண்டதானல் உயிர் போயிற்றென்பார்கள் அல்லவா? ஆகையால், பலவித காரணங்களால் நமது தேகத்தின் உஷ்ணத்தை நாம் குறைவுபடாமற் பலவிதத்தாலும் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வெளிச்சம் ஒவ்வொருவனுக்கும் வெகுமுக்கியம். நாம் வாசஞ்செய்யும் எல்லா இடங்களிலும் வெளிச்சம்வேண்டும். வெளிச்சம் குறைவாகவிருப்பதால் விளையும் தீமையை நாம் ஓர் உதாரணத்தாற் காட்டுவோம். நாம் நமது காட்டுப்பாதைகள் வழியாய்ப் போய்க்கொண்டிருக்கும்பொழுது பாதையின் இருபக்கங்களிலேயும் மரங்க்ள் வைக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்திருக்கின்றோம். அம்மரங்கள் ஓங்கிவளர்ந்து அருகிலிருக்கும் புலங்களில் தழைத்து ஓங்கும். அப்புலங்கள் பயிராயிருப்பதையும் நாம் பார்க்கலாம். ஆனல் மரநிழலின்கீழ்ப் பயிராயிருக்கும் பயிர் ஒன்றுவது செழிப்பாகவேயிருக்கமாட்டாது. சிலவிடங்களில் அந்த நிழலின் கீழ் ஒருபயிரும் உண்டாகின்றதுமில்லை. வெளிச்சம் என்பது வளர்ச்சிக்கு வேண்டும் என்பதற்கு இதை ஓர் உதாரணமாக சுகஸந்தர்சன சாஸ்திரிகள் எப்பொழுதும் சொல்லுவது வழக்கம். பயிருக்கே இப்படியிழுக்குநேரும்பொழுது மனிதர்களாகிய நமது வளர்ச்சிக்கும் வெளிச்சம் அவசியம் வேண்டுமென்பதைச் சொல்லவும்வேண்டுமோ?

நாம் கொஞ்சம்அசாக்கிரதையாயிருப்பதாற் பலசமயங்களில் ஜலதோஷத்தை வருவித்துக்கொள்ளுகின்றோம். நாம்அயர்ந்து தூங்கும்பொழுது நமதுதேகம் நன்றாகவியர்க்கும். அப்பொழுது தெரியாத்தனத்தால் நாம் காற்று நம்மேலடிக்க இடங்கொடுத்திருப்போம். அயர்ந்து தூங்கும்பொழுது காற்றடிப்பதும் நமக்குத்தெரியாது. அதனல் ஜலதோஷமுண்டாகலாம். வெளியிற் குளிர்ந்த காற்றுவீசும்பொழுது நாம் உலாவும்படிவந்தால் அப்பொழுது வாயால் சுவாசிப்பதால் ஜலதோஷத்தை வருவித்துக்கொள்ளுகின்றோம். நாம்வேகமாய் வெளியில்நடந்துவிட்டு வெயர்க்க வெயர்க்க நமது வீட்டுக்குட்புகும்பொழுதும் அல்லது நன்றாக வியாயாமம் செய்துவிட்டுத் தேகம் உஷ்ணமாய் வெயர்த்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுதும் நமது தேகத்தின்மேல் மூடியிருக்கும் துணிகளையகற்றிக் காற்றுமேற்படும்படி செய்வதால் ஜலதோஷம்பிடிக்கும்படி செய்துகொள்ளுகிறோம்.

மூன்ருவது நாம் உஷ்ணஜலத்தில்நன்ருக ஸ்நாநம்செய்து தேகம்விய ர்த்துக் கொண்டிருக்கையில் சீதக்காற்று மேலடிக்கச் செய்துகொள்வதால் ஜலதோஷம்பிடிக்கும்படி செய்துகொள்ளுவோம். இம்மூன்றுவிதமான அஜாக்கிரதையும் நாம் நம்மை விட்டுநீக்கவேண்டும். ஒருவாறு நம்மையறி யாமல் இவ்விதமாய் நோயால் வருந்தும்படிவந்தால் அதை உடனே நீக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

பதின்மூன்ரும் அதிகாரம்

தொத்துநோய்கள்.

Chapter XIII.—Epidemic Diseases.

நமது ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கிய சத்துருவாகத் தொத்துவியாதி யைச் சொல்லலாம். இவ்வியாதி ஓரிடத்தில் ஆரம்பித்தாற் பலகாரணங்க ளால் எல்லாவிடங்களிலும் பரவித்தீராத்துயரத்தை விளைவிக்கும். பலவித, அம்மைகள், கக்குவானிருமல், பொன்னுக்குவீங்கி, கரப்பான், விஷபேதி பிளேக் என்று சொல்லப்படும் மகாமாரி இவைகளைப்போன்றவைகள் முக் கியமான தொத்துநோய்கள். இவைகள் நம்மைப் பற்றிக்கொள்ளாமலிரு க்கும் வழிகளைக் கற்றறிவது எவ்வளவு சிலாக்கியம். இவ்வறிவால் நமக்கும் நம்மைச்சேர்ந்தவர்களுக்கும் பேர் உபகாரமாம்.

தொத்துவியாதி நமக்கு எவ்வாறு வருகின்றது, அதாவது எவ்வாறு நம்மைப் பற்றிக்கொள்ளுகின்றது என்ற சர்ச்சை வெகுகாலந்தொடங்கி நட ந்துகொண்டே வந்திருக்கின்றது. கடைசியாய் ஒரு வியாதியின் வித்து நம்மேல் விதைக்கப்பட்டு அவ்வியாதி நம்மிடம் தொத்துவியாதியாக வளரு கின்றதென்று சித்தாந்தம் ஏற்படுத்தியிருக்கின்ருர்கள். அது எப்படி ?

ஒரு மனிதனுக்கு ஏதோ தொத்துநோய் என்றுசொல்லப்படும் நோய் களில் ஒன்று உண்டாயிருப்பதாக எண்ணிக்கொள்ளுவோம். அந்தநோய் பெ ரியம்மை. இப்பெரியம்மை எப்படி உண்டாயிற்று ? இப்பெரியம்மை ஒரு வன்மேல் உண்டாவதற்குமுந்தி அவனுடைய தோல், ரத்தம் இவைகளி லெல்லாம் நமது கண்ணுக்குத் தெரியாத கடுகுகள்போன்ற சிறு விதைகள் வியாதியின் அண்டங்களாகப் பரிணமித்துக் கொண்டிருந்தன வென்றும் இச்சிறிய அண்டங்கள்யாவும் சிதறி வியாதிகள் பயிராகும்பொழுதுதான் அந்நோயாளியிடம் பெரியம்மை தோன்றுகின்றதென்றும் இப்பயிர் ஓங்கி வளரும்பொழுது அந்நோயாளியிடம் அம்மையில் உண்டாயிருக்கும் வலி

முதலிய உபத்திரவங்கள் வெகு உக்ரமாகவிருக்கின்றதென்றும் இப்பயிர் வாடி உலர்ந்துவிட்டதும் அம்மையிறங்கி அந்நோயாளி சௌக்கியமடைகின்றான் என்றும் சொல்லுவார்கள். இவ்வாறு தொத்துவியாதியின் வித்தை அது அண்டமாயிருந்தகாலம்முதல் நாசம் அடையும் காலம்வரையில் நாம் வருணித்தோமே. ஒருவன் ஒரு தொத்துநோயால் பிரகிருதத்தில் அம்மை வருத்தும்பொழுது அவன் இவ்வித்தைப் பலவிதமாய்த் தனது தேகத்தினின்று மற்றவிடங்களுக்குப் பரவச்செய்கின்றான். காற்றின் வழியாகவும் துணிகள் தேகத்திலிருந்து உதிரும் பொடுகுகள் மலம் மூத்திரம் முதலிய கழிவுகள் இவைகள் மூலமாயும் இத்தொத்துநோய் மற்றவிடங்களுக்குப் பரவும்.

ஒருவனுக்கு ஒருதடவை அம்மைபோட்டினால் உடனே மறுபடி அவனுக்கே சாதாரணமாகப் போட்டுகிறதேயில்லை. அது என்? தொத்துவியாதிகள் நமது தேகத்தைப் பற்றிக்கொள்ள நமது தேகத்தில் ஓர்வித ஸாரம் வேண்டும். தொத்துவியாதி நம்மை ஒருதடவை பற்றிவிடும் பொழுது அச்சாரத்தை அது முற்றிலும் கொள்ளைகொண்டுபோய்விடுகின்றபடியால் மறுபடி அத்தொத்துவியாதி நம்மைப்பற்ற நம்மிடம் அதற்குவேண்டிய சாரம் கிடைக்காதபடி நமதுதேகம் அச்சாரத்தைவிட்டு ஒழிந்துநிற்கின்றது. அக்காரணத்தால் ஒருதடவை நம்மைப்பற்றிய தொத்துநோய் மறுபடியும் நம்மையே பற்றுகின்றதில்லை என்று பிரசித்த வைத்தியர்கள் நிச்சயித்திருக்கின்றார்கள்.

நிற்க; ஒருவன்மேல் ஒருதொத்துவியாதி நிற்கின்றவனாயில் அவன் தேகமானது, அவ்வியாதியின் விதைகள் பயிராயிருக்கும் நாற்றங்கால் என்று நாம்சொல்லலாம். அவன் மூச்சுக்காற்று,மலம், மூத்திரம், வியர்வை வஸ்திரம் முதலாக அவனைச்சம்பந்தித்த எல்லாவிஷயங்களிலிருந்தும் அவன் வருந்தும் தொத்துவியாதியின் வித்துக்கள் எத்திசைகளிலும் பரந்துசென்றுகொண்டே இருக்கின்றன. இவ்வித்துக்களை ஒன்றற்கப்பால் ஒன்றாய் 20,000 வித்துக்களை வைத்தால் ஓர் அங்குலநீளங்கூட ஆகமாட்டாதென்றால் எவ்வளவு நுட்பமானவைகளிவைகள் என்பதை நாமே ஒருவாறு யோசித்துக்கொள்ளலாம். இவ்வித்துக்கள் ஒவ்வொன்றும் மற்றொரு மனிதசரீரத்தைப் பற்றிக்கொண்டுவிட்டால் அச்சரீரத்திலும் பல வித்துக்களை உண்டாக்கி அச்சரீரத்தையும் இவ்வியாதியின் வித்துக்கள் பயிராயிருக்கும் நாற்றங்காலாகப்பண்ணி இந்நோயை அதிகமாகப் பரப்ப இன்னும் ஒருபெரியகாரணத்தை உண்டாக்கி வைக்கின்றது.

நமது கழனிகளிற் களைகள் வெகுசெழிப்பாக முளைத்து நமக்குவேண்டிய பயிர்களை அழிப்பதுபோல இத்தொத்துவியாதிவித்துக்களும் நமதுதேக

த்தைப்பற்றிக்கொண்டால் வெகுசெழிப்பாக வளர்ந்து நம்மை அழிக்கும் ஆகையால் இத்தொத்துநோய்கள் நம்மைப் பற்ருமலிருக்கும் பலவிதசாதகங்களையும் ஒருசமயத்திற் பற்றிவிட்டால் அவைகள்நம்மைவிட்டும் இன்னும் நம்மிடமிருந்துதாவிய மற்றவர்களைவிட்டும் நீங்கும் வழியையும் நாம் நன்ருக அறிந்துகொள்ளவேண்டுமென்பது சுகஸந்தர்சனமுறைகளுள் முக்கியமானதாக இத்தத்துவசாஸ்திரிகளாற் கருதப்பட்டிருக்கின்றது.

சிலர் திடீர் என்று ஏதாவது ஒருதொத்துவியாதி ஒருகாரணமுமில்லாமற் சிலவிடங்களில் முதன் முதல் வரக்கண்டு அதுவந்தகாரணத்தைத் தீர விசாரிக்காமல் மேலெழுந்தவாரியாக விசாரித்துத் தொத்துவியாதியென்று அம்மைமுதலியவைகளைச் சொல்லவேகூடாது; இவ்வியாதிகள் தனக்குத் தானுகவே வந்தவைகள் என்பார்கள். இச்சித்தாந்தம் ஒருபொழுதும் உண்மையாகாது. பிரசித்தவைத்தியர்கள் பலகாலங்களில் இவ்வாறு வந்தவியாதிகளை நன்ருக விசாரித்து அவைகள் வந்தவழியையும் கண்டுபிடித்தேயிருக்கின்ருர்கள்.

சிலதொத்துவியாதி சிலசமயத்தில் வெகுஉக்கிரகுண முள்ளதாயிருக்கும். ஒருவீட்டில் அநேகம் குழந்தைகளிருந்தாற் சிலருக்கு உடனேவரும். சிலகுழந்தைகளுக்கு வராமல் நின்றுவிடும். பெரியவர்கள் என்னதான் வெகுஜாக்கிரதையாயிருந்தபோதிலும் அவர்களுக்குவந்தே தீரும். இத்தொத்துவியாதிகளுக்குட் பெரியம்மை வெகு கொடியது.

இன்றைக்கும் மலையாள தேசத்தில் பெரியம்மை ஒருவனுக்கு வந்தால், அவனை அவன் தந்தை தாய் கூடப் பரிதவிக்கவிட்டு ஓடி விடுவார்கள். அவ்வளவு பயமுண்டாக்கும் தொத்து நோயாக இப்பெரியம்மை பெயர்எடுத்திருக்கின்றது. இதின் உக்கிரத்தை ஒருவாறு அடக்க சுகஸந்தர்சன சாஸ்திரிகள் "அம்மை குத்துதல்" என்று சொல்லப்படும் வழியை ஏற்படுத்தியிருக்கின்ருர்கள். இவ்வம்மை குத்துவதால் இந்நோய் அவ்வாறு அம்மை குத்தப்பட்டவர்களுக்கு வராமலே போய்விடுகின்றது. ஒருகால் நோயின் உக்கிரத்தால் வந்தபோதிலும் உபத்திரவம் செய்யாமற் போய்விடுகின்றது. அம்மை குத்தும் இம்முறையிலிருக்கும் சௌக்கியத்தை அதிகாரிகள் கண்டுகொண்டு ஒவ்வொரு முனிசிபாலிடியிலும் ஒவ்வொரு லோகல்பண்டிலும் அம்மை குத்தும் உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்திருக்கின்ருர்கள். அன்றியும் ஒரு முனிசிபாலிடியில் ஒரு குழந்தை பிறந்ததென்ருல் அதற்கு இத்தனைநாளைக்குள் அம்மை குத்தியே தீரவேண்டும் என்றும் அப்படியில்லாத பட்சத்தில் அக்குழந்தையின் தந்தைக்கோ அல்லது ஸம்ரக்ஷகனுக்கோ அபராதம் விதிக்கப்படும் என்றும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்ருர்கள்.

ஒரு சிசுப்பிறந்த 6-வாரம்முதல் அதற்கு அம்மைகுத்தி வைப்பதில் சுகஸந்தர்சனமுறைப்படி யாதோர் ஆக்ஷேபமுமில்லை. அம்மைப்பால் என்பது தற்காலத்தில் எவ்வளவோ சாஸ்திரப்பிரகாரம் பரிசுத்தமாக எடுக்கப்பட்டு எல்லா மருந்துச்சாலைகளிலும் கிடைக்கின்ற சுலபமான வஸ்துவாக வந்துவிட்டது. ஒவ்வொருவனும் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உபகாரம் பண்ணச்சிந்தைவைத்திருப்பது உண்மையென்றால் அவனிவ்வத்தியாயம் படிக்கும்பொழுதே தனது வீட்டில் அம்மைகுத்தப்படாமலிருக்கும் ஒவ்வொருவனையும் அம்மைகுத்தி வைக்கவேண்டும்.

அம்மை குத்துவதெப்படி? இதுபெரும்பாலும் எல்லாருக்குந் தெரிந்த விஷயம். நமது தோட்பட்டைக்குக் கீழாக இருபுயங்களிலும் ஒன்றின்கீழ் ஒன்றாக ஒவ்வொரு புயத்திலும் 3-மச்சங்கள் நாம்பார்த்திருக்கின்றோம். அம்மை குத்துகின்றவன் அப்புயங்களின் மேற்றோலை ஒரு சிறு ஊசி அல்லது கத்திமுனையால் சிறுகாயப்படுத்தி அக்காயங்களில் அம்மைப்பாலைச் செருகுவான். இப்பால் காயங்களில் நன்றாக உலர்ந்துபோகவேண்டும். மூன்று நான்குநாள் அம்மைவைத்தவிடத்தில் அச்சிறுகாயம் உலர்ந்திருப்பதைத்தவிர வேறொன்றும் காணப்படமாட்டாது. அம்மை வைத்த மூன்றும் அல்லது நான்காம்நாளில் அக்காயங்கள் கொஞ்சந்தடித்துச் சிவக்கும். ஐந்தாநாளில் சிறுகொப்புளமுண்டாகும். ஐந்தாம்நாள் முதல் பத்துநாள்வரையில் இக்கொப்புளம் பெரியதாய் அதிகச்சிவந்தும் தடித்தும் வந்து 10-வது அல்லது 11-வது நாளில் வாட ஆரம்பித்து 12-வது நாளில் அநேகமாய் உலர்ந்துவிடும். அம்மைவைத்த நான்காவது நாள்முதல் 12-வது நாள்வரையில் காய்ச்சல் உண்டு. அதன்பிறகு காலக்கிரமத்தில் அவ்வாறு உலர்ந்த அம்மை உதிர்ந்து தழும்புதோன்றும். இதுதான் அம்மைவைப்பென்பது.

இவ்வாறு நாம் அம்மைகுத்திக் கொள்ளும்பொழுது அம்மைபோட்டினால் எவ்வாறு நமது தேகம் மாறுபாடடையுமோ, அவ்வாறான மாறுபாட்டை அடைகின்றோமாகையால் அம்மைகுத்தியவர்களுக்குப் பெரியம்மை புகட்டுகின்றதில்லை என்கிற சித்தாந்தம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது. ஒரு தடவை அம்மைபோட்டினவனுக்கு மறுபடியும் அம்மைபோட்டுகிறதில்லை என்ற சித்தாந்தத்துக்குக்காரணம் அம்மையானது நம்மைப்பற்றிக்கொள்ள நமது தேகத்தில் ஓர்விதஸாரம் வேண்டுமென்றும் தொத்துவியாதி நம்மை ஒருதடவை பற்றிக்கொள்ளும்பொழுது அது அச்சாரத்தை முற்றிலும் வாங்கிக்கொண்டு போய்விடுகிறதென்றும் அக்காரணத்தால் மறுபடியும் நம்மைத் தொத்துவியாதி பற்றுகின்றதில்லையென்றும் நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருக்கின்றோமல்லவா? அம்மை வைத்துக்கொள்ளுவதால்

தொத்துவியாதியாகிய அம்மையையே நாம் வரவழைத்துக்கொண்டு அதினின்று விலக்கிக்கொள்ளுகிறோம். ஆகையால் அம்மைவைத்துக்கொள்ளுவதென்பது ஒரு தடவை நமது தேகத்தில் அம்மையையே வரவழைத்துக்கொள்ளுவது போலவாகும். அவ்வாறு நாம் செய்யும்பொழுது மறுபடியும் அதே அம்மை எவ்வாறு நம்மை அணுகும்? இதைக்கொண்டேதான் அம்மை குத்துவது இக்காலத்தில் இவ்வளவுமேன்மையாக விளங்கிவருகின்றது.

ஆனால் சிற்சிலசமயத்தில் அம்மைகுத்துவது பற்றுகின்றதில்லை. சிலசமயத்தில் நன்றாகப்பலிக்காமல் ஏதோ ஏகதேசத்திற் பலித்துவிட்டுப்போம். இக்காரணத்தால் அம்மைவைத்தவர்களுக்கும் ஏதோ 100-ல் பத்து மறுபடியும் அம்மைபோட்டுவதுமுண்டு. ஒருசமயத்தில் ஓர் ஊரில் வெகு மும்மரமாக அம்மைஉபத்திரவம் காணுமேயானால் அக்காலத்தில் நன்றாக அம்மைகுத்தினவர்களுக்கும் அம்மை போட்டும். இவைகளையெல்லாம் உத்தேசித்து ஒவ்வொருவனும் 7-வருஷகாலத்துக்கொருதடவை மறுபடியும் மறுபடியும் அம்மைகுத்திக்கொள்ளவேண்டும் என்றும், அவ்வாறு அம்மைகுத்திக்கொள்ளுவானேயானால் அம்மைநோய் அவனை ஒருபொழுதும் வருத்தவே வருத்தாதென்றும் சுகஸந்தரிசன சாஸ்திரிகள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள்.

அம்மை என்பது தொத்துநோய்களுள் ராஜநோய். அது வெகுசடுதியிற் பரவும். இந்நோயினும் கொடிய நோய் பிளேக் என்று சொல்லப்படும் மகாமாரி. அது இக்காலத்தில் இந்நாட்டில் அதிகத்தொந்தரையை விளைவிக்கின்றபடியால் இதைப்பற்றியும் கொஞ்சம் விவரமாகவெழுதக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். அதற்கு முன்பாகவே வேறுசில தொத்துநோய்களைச் சொல்லுவோம்.

கண்வலி, கக்குவானிருமல், சிலவித விஷஜ்வரங்கள் (Influenza Dengue) காலரா என்று சொல்லப்படும் விஷபேதி இவைகளையும் தொத்துவியாதியாகச் சொல்லவேண்டும். விஷபேதியால் அடிக்கடி நமக்கு உண்டாகும் தீமை அதிகமாகையால் அதைப்பற்றிக் கொஞ்சம் இவ்விடத்திற் சொல்லுவோம்.

தொத்துநோய்களுக்குள் ஒருவித சாஸ்திரத்துக்கும் அகப்படாத நோயாக இவ்விஷபேதியைச் சொல்லலாம். இது ஆகாரத்தினாலும் காற்றினாலும் தண்ணீராலும் பரவுகின்றதென்று ஒருவாறு சொல்லுகின்றார்கள். அம்மையைப்போல இதுவும் ஒரு வித்துள்ளநோய். இது திடீர் என்று சில

விடங்களில் தோன்றும். நாம் பலவிதப்பிரயத்தனங்களைச் சுகாதாரமுறைப்படி செய்யும்பொழுதெல்லாம் நிற்காமல் சரேலென்று தனக்குத்தானாகவே நிற்கும். சிலசமயத்தில் ஓரிடத்தில் வெகுகுறைவாகத்தோன்றி அவ்விடத்தைச்சுற்றிப் பதின்காதவழி வெகு வேகமாகப் பரவும். சிலசமயத்தில் தான் தோன்றிய சிற்றிடத்திலேயே நசித்துவிடும். விஷபேதிரோகமானது, அந் நோயால் வருந்தும் மனிதனுலும் அவன் அணிந்த துணி, அவன்மேற்பட்டு வீசும் காற்று, அவன் புசித்த போஜனம், அவன் அருந்திய தீர்த்தம் இவைகளை நாம் தொடும் மூலமாயும் இவைகளில் விஷபேதியின் வித்து சம்பந்திப்பதாலும் உண்டாகின்றது. இவ்விஷயமாய் வைத்தியர்கள் பரீக்ஷிக்கப் பரீக்ஷிக்க இன்னும் கண்டறியவேண்டிய விஷயங்கள் அதிகமாகவிருந்துகொண்டு பிடிபடாமலிருக்கின்றனவேயன்றி, எல்லாம் பிடிபட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. இவ்விஷவித்து சம்பந்தித்து வெகுவேகமாகப் பரவி சிலமணிக்குள் ஆட்களைக் கொல்லும். சிலவேளைகளில் இதேவியாதி வெகுநாள்வரையில் (20–25 நாள்) ஒருவனிடமிருந்து ஔஷதங்களால் அடங்கும். சுகஸந்தர்சனவிதிகளால் இந்தநோயை அகற்ற ஏற்பட்டிருக்கும் எல்லாவிதிகளையும் நாம் அனுசரிக்கவேண்டும். அவைகளைப்பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் எழுதுவோம். நாமிம்முறைகளை அதிகாரிகள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றபடி என்னதான் பிரயோகித்துப்பார்த்தபோதிலும், சிலவேளைகளில் இவ்வித ஏற்பாடுகளையெல்லாம் மீறிக்கொண்டு விஷபேதி பரவும். இது ஒன்றிலு மடங்காநோய்: என்றாலும் இதுவிஷயமாய் அதிகாரிகளும்ஜனங்களும் செய்யவேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்தேதீரவேண்டும்.

பிளேக் என்னும் மகாமாரி:—இது சமீபத்தில் நமது தேசத்தில் உண்டான நோயல்ல. வெகுநாளாக நமதுதேசத்திலிருந்துகொண்டிருப்பதாகச் சரித்திரங்கள் மூலமாய் ஏற்படுகின்றது. பாரஸீகம், அரேபியா, சீனு, ஆபிரிகா, ஐரோப்பா முதலான தேசங்களில் அடிக்கடி இந்நோய் உண்டாய் அடங்கினதற்கு அநேக ஆதாரங்களிருக்கின்றன. மகாமாரியின் ஸூக்ஷ்மவித்தை (Microbe) ப்பற்றிப் பலபிரவலித்த வைத்தியர்கள் பரிசோதித்திருக்கின்றார்கள். ஜபான்தேசத்துப் பிரவலித்தவைத்தியராகிய **கிடஸாதோ** என்பவர் தான் இவ்வித்தை முதன்முதற் கண்டுபிடித்தார். இவர் சித்தாந்தப்படி ஓர் அரை அணுத்தலையின்மேல் 500,000,000 மகாமாரிவித்துக்கள் நிற்கலாம். ஆகையால் இவ்வித்துக்கள் வெகு நுட்பமானவைகள். மற்றத்தொத்து நோய்களைப்போல, இம்மகாமாரியும் பலவிதமாகப் பரவும். ஈரம் இந்நோய்க்கு வெகு அநுகூலம். சூரியகிரணம் இந்நோய்க்குப் பெரும் சத்துரு. இம்மகாமாரியின் உபத்திரவம் வஸ்திரங்கள், கோணிப்பைகள்; தின்பண்டங்கள் தானியங்கள் இவைகளில் இந்நோயின் வித்துக்கள் சம்பந்திக்க, இப்பண்டங்

கள் போகுமிடமெல்லாம் பரவும். வெயிலும் அதிக உஷ்ணமுந்தான் இந்நோயை அடக்கமுடியும்.

பிரவித்த வைத்தியர்கள் இந்நோய் எலி, பெருச்சாளி, குரங்கு, பூனை, அணில், பாம்பு, மான் முதலிய மிருகங்களையும் பற்றுகின்றதென்றும், இவைகள் ஓரிடத்தில் அதிகமாக மரிக்க நாம் காண்போமேயானால், அவ்விடத்தில் இம்மகாமாரிநோய் உண்டாயிற்றென்பதற்கு அடையாளம் என்றும் சொல்லுகின்றார்கள்.

மகாமாரி என்னும் நோய் ஒருவனைப் பற்றுமேயானால், அவன் இரண்டொரு ஜாமத்தில் மாண்டுபோனாலும் போவான். அல்லது 10-அல்லது 15-நாள் வியாதியாகவிருந்து மாண்டுபோவான். ஆனால் பெரும்பாலும் இந்நோய்கண்ட 5-ம் நாள் இதன் உக்கிரம் அதிகமாகக்காணப்படும். இந்நோயின் வித்து ஒருவன் மேனியிற் பற்றியதும் மிகுதியாக எப்பொழுதும் பெருகிக்கொண்டிருக்குமாகையால், பிழைப்பது துர்லபம்.

இவ்வியாதியின் வித்து எவ்வாறு நமது தேகத்தில் சம்பந்திக்கின்றதென்று கேள்வியுண்டாகலாம். நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தாலும், சுவாசிக்கும் காற்றாலும், நாம் அருந்தும் நீராலும், இன்னும் நமதுதேகத்தின்மேல் ஏதாவது காயமுதலியவைகளிருந்தால் அவைகளாலும் இவ்வித்தை நாம் உட்கொள்ளலாம்.

இந்நோயின் லக்ஷணம்:—இந்நோய்கண்ட மூன்றாவதுமணிக்கெல்லாம் தேகத்தில் ஓர்விதச் சோர்வுகாணும். நமது சருமத்தின்நிறம் கொஞ்சமாக மஞ்சள்நிறமாய் மாறும். நோய்கண்டவன் சகிக்கக்கூடாத தலைவலியால் வருந்திக்கொண்டு ஒன்றுந்தெரியாமல் படுக்கையிற் புரண்டுகொண்டிருப்பான். சிற்சில சமயத்தில் இடுப்பு, முதுகு, விலாப்பக்கம் இவைகளும் வலிக்கும். தேகமெல்லாம் நடுங்கிக்கொண்டு பெருங்காய்ச்சல்வரும். இரண்டு மூன்று நாள் விடாக்காய்ச்சலடித்தபிறகு, தொடை சந்து அக்குள் அல்லது கழுத்து சிற்சில சமயத்தில் இம்மூன்று இடங்களிலும் கொப்புளம் உண்டாகும். இக்கொப்புளம் உண்டானபின் காய்ச்சலின் வேகம் கொஞ்சம் குறையும். அதன்பிறகு அக்கட்டி தனக்குத்தானே ஆழ்ந்திப்போவதாலும் அல்லது சீழ்கொண்டு பழுத்து உடைவதாலும், இந்நோயின்வேகம் குறையும். வேகம் குறையாமல் நோய் அதிகரிக்கும்பக்ஷத்தில் நோயாளி வாயாலும் மூக்காலும் ரத்தத்தைக்கக்குவான். மலத்திலும் மூத்திரத்திலுங்கூட ரத்தங்கலந்து போகும். கொப்புளம் அழுகித் தேகத்தில் வலிப்பும் மயக்கமும் உண்டாய் நோயாளி பிராணனை விடுவான்.

இந்நோய் இவ்வளவு கொடியநோய் ஆகையால் இது குடிகளை வருத்தாமலிருக்க, இது ஓரிடத்திற் கண்டதும் அவ்விடத்தைவிட்டு பரவாததற்கு வேண்டிய நிபந்தனைகளைப் பலவாறு ஏற்படுத்தியும் நோய்கண்டவர்களுடைய அவஸ்தையை நீக்க அவனுக்கு சௌக்யத்தை உண்டாக்க டாக்டர்களை நியமித்தும் பலவாறு அதிகாரிகள் சிரமப்படுகின்றார்கள்.

அம்மைக்கு ஏற்படுத்தியிருப்பதுபோல இம்மகா மாரிக்கும் இம்மகா மாரிப்பாலை அம்மையாக நமது மேனியிற் குத்துவதென்று கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். இது அம்மைகுத்தினால் எப்படி அம்மை உண்டாவதில்லையோ அதுபோலவே அவ்வளவு பிரயோஜன மல்லவென்றாலும் இப்பிளேக்கம்மை குத்தினவனுக்கு பிளேக் கண்டால் அவன் அநேகமாய்ப் பிழைக்கின்றானகையால் இது குணமுள்ளதே. இவ்வம்மையின் பிரயோஜனம் 6 மாத காலமாகையால் 6 மாதங்களுக்கு ஒருதடவை அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வளவுதூரம் தொத்துநோய்களைப்பற்றி இவ்விடம் சொல்லிவிட்டு அடுத்த அத்தியாயத்தில் இந்நோய்கள் சம்பவிக்கும்பொழுது நாம் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நமது நாட்டுக்கும் நகரத்துக்கும் செய்துகொள்ளவேண்டிய பாதுகாப்பை யெடுத்து எழுதுவோம்.

பதினான்காம்—அதிகாரம்.

தொத்துநோயைக் குறைத்தலும் துர்க்கந்தத்தைப் போக்குதலும்.

Chapter XIV.—Suppression of the Epidemic and removal of Filth.

தொத்துநோய்கள் அதிகமாயிருக்கும்பொழுது நாம் அந்நோய்களைப் பரவாமலிருக்கச்செய்வதற்கும் அந்நோய்களின் வித்துக்களை நாசம்பண்ணி வைப்பதற்கும் பல முறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும்; அவைகளைப்பற்றி இங்கு எழுதுவோம். தொத்துநோயில் ஓர்வித விஷவித்து (Bactoria) ஏற்படுகின்றதென்றும் இவ்வித்து கணக்கில்லாத வித்துக்களாகப்பரவுவதால் தொத்துநோய் பரவுகின்றதென்றும் நாம் முன்னமேயே சொல்லியிருக்கின்றோம்.

சில தொத்துநோய்கள் சிலவித உத்கிருஷ்டங்களினின்றும் இவ்வியாதியின் வித்தை விசேஷமாக வெளியிற் கக்குகின்றனவென்று பிரசித்த

வைத்தியர்கள் பரிசோதித்துப் பார்த்துச் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். அவ் வித்துக்கள் நமது தேகத்தின் ஒவ்வொருபக்கத்திலுமிருக்கலாம் என்றாலும் சிலபாகங்கள் வழியாக அதிகமாய் வெளிப்படும். பெரியம்மையானது அவ் வம்மை போட்டினவன்மேல் நாம்பட, அவ்வம்மையின்பால் நம்மேல் ஒட்டினால் அதிகமாகப்பரவும். அதாவது இவ்வியாதிபரவுங்குணம் அப்பாலில் அதிகமாகவிருக்கின்றது. அதேமாதிரி விஷபேதி பேதியானமலத்தின் மூலமாக அதிகமாகப் பரவுகின்றது. ஆகையால் நாம் தொத்துநோய்களை அடக்கவும் அவைகளைப் போக்கவும் எத்தனப்படும்பொழுது எவ்வாறு அவ் விஷவித்துக்கள் அதிகமாகப்பரவுகின்றன என்பதை அறிந்துகொள்ளுவது வெகு அவசியமாகவிருக்கின்றது. சிலநோய்கள் (விஷஜ்வரம் முதலியவைகள்) அந்நோயால் வருந்துகின்றவனுடைய மேற்றோல்வழியாக இவ்வியாதிகளின் வித்தை வெளிப்பரவச் செய்கின்றன.

இந்நாட்டில் வெகு கொடியவைகளாகக் கருதியிருக்கின்ற தொத்து நோய்கள் விஷபேதியும் பிளேக்குமாம். இவைகளின் தீமையை அரசாங்கத்தாரும் ஒருவாறு நன்றாக அறிந்துகொண்டு இவைகளுண்டாகுங்காலங்களில் நாம் நடந்துகொள்ளவேண்டிய பலவித முறைகளைப்பற்றியும் அவர்கள் தாங்களே செய்யவேண்டிய நிபந்தனைகளைப்பற்றியும் பலவித உத்தரவுகள் பிறப்பித்திருக்கின்றார்கள். அவைகளிலும் இன்னும் சுகஸந்தர்சன முறைகளிலும் ஏற்பட்டிருக்கும் முக்கியமான விஷயங்களை நாம் எடுத்துக்காட்டுவோம். எல்லா ஏற்பாடுகளுடைய முக்கிய கருத்தும் இத்தொத்துநோயின் வித்தைப்பரவவிடாமல் உடனே கண்டிப்பதாம்.

இவ்வாறு அதிகாரிகளும் நாமும் கண்டிக்கும்பொருட்டு ஏதாவது தொத்துநோய் என்று சொல்லப்படும் வியாதி உண்டானதும் அதை ஒளிக்காமல் ஜனங்கள் அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்கவேண்டும்.

அக்காலங்களிற் குடியரசு என்று ஏற்பட்டிருக்கும் நமது முனிசிபாலிடிகளும் லோகல்போர்டுகளும் இவ்வாறு உண்டாகும்நோய்களை அடக்கப் பணத்தை லட்சியமில்லாமற் செலவிடவேண்டுமென்று ராஜாங்கத்தார்கள், அச்சங்கத்தார்கள் செய்யவேண்டிய ஜாக்கிரதையைப்பற்றி உத்தரவுகள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் பிரதானடாக்டர்கள், அவர்கள்கீழ் வேலைசெய்யும் சுகசந்தர்சனசாஸ்திரிகள் (Sanitary Officers) மூலமாக அச்சங்கத்தார்கள் அச்சமயங்களில் நியமித்திருக்கும் ஏற்பாடுகளைச் செய்துவருகின்றார்களாஎன்றுபார்க்கவேண்டும்.

தொத்துநோய் உண்டாய்விட்டதென்பது திண்ணமானவுடன் எவ்விடத்தில் அந்நோய் உண்டாயிற்றோ அவ்விடத்தை இரண்டு மூன்றுபாகங்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் சிலசிப்பந்திகள் ஏற்படுத்திச் சிலமருந்துகளையும் கையோடு காவலாக வைத்திருக்கவேண்டும். விசேஷமாய் 5000-ஜனத்தொகையடங்கிய ஓர் அம்சத்தை ஒருபாகமாக அதிகாரிகள் பிரிப்பார்கள். ஒவ்வொருபாகத்துக்கும் ஏற்படவேண்டிய சிப்பந்திகளைப்பற்றியும் அங்கிருக்கவேண்டிய மருந்துகளைப்பற்றியும் சர்க்கார் உத்தரவுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. குறைந்தபட்சம் ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் வேண்டிய சிப்பந்திகள் ஒரு ஸர்கில் இன்ஸ்பெக்டர் ஒரு சேவகன் ஒரு தோட்டி—இவர்கள் அடிக்கடி தங்கள் தங்கள் எல்லைகளுக்குள் சுற்றிக்கொண்டேயிருந்து முன்னமே ஏற்பட்டிருக்கும் சிப்பந்திகளின் மூலமாய்ச்சுகமான வாழ்க்கைக்கு விரோதமாயிருக்கும் குப்பை கூளம் சாக்கடைத்தேக்கம் இவைமுதலியவைகளை அகற்றிக்கொண்டும், அப்பாகத்தில் வசிக்கும் குடிகளை சாதாரணமாயுள்ள சுகமானவழிகளைச் சரிவரப் பாதுகாத்துக்கொண்டிருக்கும்படி செய்தும் வரவேண்டும். அந்நகரம் முனிசிபாலிடியாகவிருந்தால் அச்சங்கத்தின் உத்தியோகஸ்தர்களும் எப்பொழுதும் போலீஸ் உத்தியோகஸ்தர்களும் இத்தொத்துநோயை அடக்கமுயன்று வரும் சிப்பந்திகளுக்குத் தங்களாற் கூடிய உதவி தப்பாமற்செய்யவேண்டும்.

ஒரு வீட்டில் விஷநோய் உண்டாயிற்றென்ற சங்கதி எட்டியதும் அந்நோயை அடக்கும்படி நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் உத்தியோகஸ்தர்கள் அவ்வீடு சென்று செய்யவேண்டிய ஏற்பாடுகள் பல உண்டு. விஷபேதியாகவிருந்தால் நோயாளி வாந்திசெய்த அழுக்குகள், வெளிக்குச்சென்ற மலமூத்திரங்கள் இவைகளையெல்லாம் கார்பாலிக்ஆசிட் என்றமருந்துகலந்த ரம்பத்தூள் தூவப்பட்ட சட்டிகளில் பெருக்கித்தள்ளி அவ்வீட்டுக்கப்பால் எரித்துவிடவேண்டும். சிலவேளைகளில் ரம்பத்தூள் அகப்படாமற்போனால் உமி அல்லது சாம்பலிவைகளைக் கலந்தெடுத்து அப்புறப்படுத்தலாம். நன்றாக இம்மஷ்டுக்கள் தீப்பற்றி எரிய கிரோஸின் என்றுசொல்லப்படும் மண்ணெண்ணெயை ஊற்றியெரிக்கலாம்.

துணிமணிகள் படுக்கை இவைகளின்மேல் வாந்ியாவது மலமாவது பட்டிருந்தால் அவைகளையும் எரித்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு நாம்செய்ய எவ்விதமான நோயாளிகளாகவும் விவேகிகளாகவுமிருந்தபோதிலும் அந்நோயாளிகள் சம்மதிக்கமாட்டார்கள் ஆகையால் அவர்களிடம் இத்துணிமணிகளை எரிக்காமல் வைப்பதால் விளையுந்தீமையை நன்றாக எடுத்துக்காட்டி அவர்கள் வெகு ஏழைகளாக விருப்பார்களேயானால் அவர்களுடைய

நஷ்டத்தையும் நாம் கொஞ்சத்துக்கொஞ்சம் ஒத்துக்கொடுக்கவேண்டும். இதற்கு ராஜாங்கத்தார்கள் உத்தரவுகொடுத்திருக்கின்றார்கள். துணிகளையும் படுக்கைகளையும் எரித்துவிட அந்நோயாளிகளுக்குமனமில்லாத பட்சத்தில் அவைகளைப் பரிசுத்தப்படுத்தும்பொருட்டு ஏற்பட்டிருக்கும் மருந்தை நீரிற்கலக்கிக் கொதிக்கும்படிகாய்ச்சிக் காயும்அவ்வெந்நீரில்அமுக்கிவைத்து அவைகளின்மேல் நின்ற விஷத்தை ஒருவாறு போக்கி அவைகளை அந்நோயாளிகளுக்குத் திரும்பிக்கொடுக்கவேண்டும்.

விஷபேதி சிதறியகட்டில் முதலிய பொருள்களை மண்டரை முதலியவைகளில் ரஸகற்பூரங்கலந்த *ஓர்வித திராவகத்தை நன்றாகத் தெளித்துப் பரிசுத்தம் பண்ணவேண்டும்.

சிலர் தங்கள் வீடுகளைப்பரிசுத்தம் பண்ணுவதற்காக கந்தகம், தார், எண்ணெய், கற்பூரம்இவைமுதலியவைகளை எரிப்பார்கள். இவைகளால் ஓர்வித நன்மையுமில்லை யாகையால் அவைகளை எரிப்பதைநாம் நிறுத்தவேண்டும். சாக்கடைகளை நன்றாகக்கழுவி அவைகளிற் கொஞ்சம் ரஸகற்பூரம் கலந்த திராவகத்தை ஊற்றவேண்டும். நோயாளி நோய்நீங்கித் தேறினதும் அவன் படுத்திருந்த அறையை நன்றாக நாம் சாஸ்திரப்படி பரிசுத்தம்பண்ணிவைக்கவேண்டும். அவ்வறையின் தரையில் எங்கெங்குப் பேதியின் மலமொருகாலத்தில் விழுந்திருக்குமோ அவ்விடங்களை எல்லாம் மண்வெட்டியெடுத்து அம்மண்ணை அப்புறப்படுத்தவேண்டும். இது சாத்தியமில்லாத பட்சத்தில் அத்தரையில்வைக்கோல்முதலியவைகளைப்பரப்பி அவைகளால் தரையை முற்றிலும் தீயிட்டுச்சுடவேண்டும். மேற்சொன்ன ரஸகற்பூர திராவகத்தை நோயாளி படுத்திருந்தவீட்டில் தரைமேலும், அவ்வீட்டின் சாக்கடைகள்மேலும் அவ்வீட்டைச்சேர்ந்த கட்டில் நாற்காலிமுதலிய பொருள்கள் மேலும் தாராளமாக நாம் ஊற்றிக்கழுவவேண்டும்.

இத்தொத்துநோய்கள் முற்றிலும் நின்றுபோனபிறகுங்கூட எங்கு ஒருக்கால் மறுபடி உண்டாகின்றதோ என்ற பயத்தால் அதை அடக்கவென்று நியமித்த வேலைக்காரர்களைப் பின்னும் 15. 20. நாள்வைத்திருக்கவேண்டும்.

தொத்து நோய்காணும்பொழுது ஒவ்வொரு ஜில்லாவின் பிரதான நகரத்திலேயும் அந்நோய்க்குச் சிகிற்சைசெய்ய ஓர்முக்கிய வைத்தியனிருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு நகரத்திலும் ஓரிடத்திலாவது தனிக்குடிசைகள் என்று சொல்லப்படும் இருப்புகள் அந்நகரத்துக்கு வெளிப்புறம் கொஞ்ச

* Perchloride of mercury.

தூரத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். தொத்துநோயால் வருந்துகின்ற வர்களை அவர்கள் வீட்டைவிட்டு அப்புறப்படுத்தி இக்குடிசைகளில் கொண்டுவந்து போட்டு வைத்தியம் நடத்தவேண்டும். இது சிலர் மனதுக்கு ஒவ்வாமலிருக்கலாம். நமது சௌக்கியத்தையும் நம்மைச்சேர்ந்தவர்கள் சௌக்கியத்தையும் நாம் உண்மையாகக் கருதியிருக்கும்பக்ஷத்தில் அவ்வாறு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் குடிசைகளில் போயிருந்துகொண்டு சிகிற்சை செய்துகொள்ளுவதால் நாம் எல்லாருக்கும் நன்மை செய்தவர்களாவோம்.

தொத்துநோய் எக்காலத்தில் வரும் என்பது நமக்குத் தெரியாதாகையால் ஒவ்வொரு நகரத்தின் முனிசிபாலிடி சபையார்களும் தங்கள் நகரத்தின் ஜனத்தொகையைக்கணக்குப்பார்த்து அந்தந்தவருஷத்துச் செலவுகணக்கு ஏற்படுத்தும்பொழுது தொத்து நோய்களுக்கென்று ஜனத்தொகை 25,000-க்கு ஆயிரம் ரூபாவீதம் ஒதுக்கிவைத்து அதை வேறு ஒருவிதச்செலவுக்கும் உபயோகப்படுத்தாமல் வருவார்களேயானால் இத்தொத்து நோய் வரும்பொழுது செலவுக்கு ஓர்வித சிரமமுமில்லாமலிருக்கும்.

விஷபேதி முதலிய தொத்துநோய்கள் வந்துவிடலாமென்ற பயமிருக்கும்பொழுது நாம் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டிய சிலவிஷயங்கள்:—

(1) நமது வீடுகளை நன்றாகச்சுண்ணாம்பு அடித்து, நமது வீடுகளின் உட்பக்கங்களிலேயும் வெளிப்பக்கங்களிலேயும் குப்பை கூளங்கள் குவிக்சப்பட்டிருந்தால் அவைகளை வீட்டுக்குச்சமீபத்தில் ஒருபொழுதும் வைக்காமல் அப்புறப்படுத்தவேண்டும்; மாட்டுக்கொட்டில் அழுக்குத்தண்ணீர் வீட்டின் சாக்கடைநீர் இவைகள் ஒன்றும் தேங்கிநிற்காமல் அப்போதைக்கப்போது அகற்றப்படுவதில் நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும்.

(2) இவ்வாறு குப்பைகூளங்கள் சாக்கடைத்தேக்கங்கள் இவைகளை நாம் அகற்றியபிறகும் இவைகளிருந்த இடங்கள் நாற்றமடித்துக்கொண்டிருந்தால் அவ்விடங்களைக் கொஞ்சம் ஆழமாகக்கொத்தி நாற்றம் நாறும் மண்ணை எடுத்து எறிந்துவிட்டுப்பரிசுத்தமான மண்கொண்டுவந்துகொட்டி அவ்விடங்களை மூடவேண்டும். வெட்டியெடுக்கும் கெட்ட மண் நாம் நல்லமண் காண்கிறவரையில் வெட்டவேண்டும். இவ்வாறு வெட்டியெடுத்த பழையமண்ணையும் குப்பைகூளங்களையும் நகரத்துக்கு அப்பாலிருக்கும் புலங்களுக்கு எருவாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

(3) நாம் நமது வாசஸ்தலங்களின் உட்பக்கம் வெளிப்பக்கம் இவ்விரண்டுபக்கங்களிலேயும் நன்றாகச்சுண்ணாம்படிக்கவேண்டும். அவ்வளவு செலவு

செய்ய நமக்குச் சக்தியில்லாதபக்ஷத்தில் உட்பக்கத்திலாவது சுண்ணும்படித் தே தீரவேண்டும்.

(4) நமது வீடுகளுள் சந்து பொந்துகளில் அடைக்கப்பட்டும் திணிக்கப்பட்டும் சில கந்தைகள் சிலதுணிமூட்டைகள் இவைகளிருக்கலாம். இவைகளை நாம் தூங்குமறைகளில் குவியாதபடி பாதுகாக்கவேண்டும். அதிகக் கந்தைகளை எரித்துவிடலாம்.

(5) வீட்டுக்கதவுகளையும் பலகணிகளையும் அடைத்து வைக்காமல் காற்றுப்போக்குக்குக்குறைவில்லாதபடி எப்பொழுதும் திறந்துவைத்திருக்க வேண்டும்.

(6) நகரங்களில் வசிப்பவர்களுக்குப்பெரும்பாலும் கக்கூசுகள் வீட்டிற்குள்ளேயே யிருக்கலாம். அக்கக்கூசுகளில் அழுச்குநிற்காமல் அவ்வாறு நின்று நமது தேகசௌக்கியத்தைக் கெடுக்காமல் ஒருநாளைக்கிருமுறையாவது அவைகள் பரிசுத்தமாகும் வழியை நாம் தேடவேண்டும்.

(7) அவ்வாறே நமது வீட்டைவிட்டு வெளியில் ஓடிக்கலக்கும் சிறு சாக்கடைகளையும் தினந்தோறும் இருமுறை சீராகக் கழுவவேண்டும். நமது வீட்டுக்குச்சமீபத்தில் சாக்கடைநீர் தேங்கிநிற்கும் குழிகளையும் கொட்டிலிலிருந்து மாடுமுதலிய கால்நடைகளின் மூத்திரம் ஓடிவந்து தேங்கும் குழிகளையும் நாம் அடிக்கடி அவ்வழுக்கு ஜலத்தையும் அகற்றி வெகுபரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வேழு நிபந்தனைகளும் நம்மைச்சுற்றிய ஸ்தலங்களையும் நமதுவாஸஸ்தலத்தையும் நாம் பரிசுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளும் முறைகளைப்போதிக்கின்றன. இவைகளன்றியும் நாம் நமது சொந்த தேகம் உடுப்பு உணவு முதலிய விஷயங்களிலும் வெகு ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும்.

(8) தொத்துநோய் வியாபித்திருக்கும் காலத்தில் நமது தேகத்தை நாம் வெகு பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு எல்லாவிதத்திலும் பரிசுத்தமான ஆடை உடுக்கவேண்டும். தேகத்துக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லையென்று ஸ்நானஞ் செய்யாமலிருக்கலாகாது. வெந்நீரிலாவது பிரதிதினமும் நாம் குளித்தோ அல்லது ஸ்நானம்பண்ணியோ நமது சரீரத்தை வெகு நிர்மலமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

(9) நாம் புசிக்கும் ஆகாரம் வெகு சுலபத்தில் செரித்துக்கொள்ளக் கூடிய ஆகாரமாகவிருக்கவேண்டும். அது புஷ்டிகரமாகவும் பரிசுத்தமானதாகவுமிருக்கவேண்டும். வயிற்றுப்போக்கையும் அஜீர்ணத்தையும் உண்டா

க்கும்—கீரைகள் கனிகள் இவைகளை நாம் தொத்து நோயுள்ள காலத்தில் புசிக்கலாகாது. இவைகளில்லாது நாம் புசிக்கும் மற்றய காய்கறிப் பதார்த்தங்களை நாம் நன்ருகக் குழையவிட்டுச் சமைத்துப் புசிக்கவேண்டும். பாதி வெந்ததும் வேகாததுமாக சாகங்களை நாம் அக்காலத்தில் புசிக்கவேகூடாது. சமையற்செய்யும் முன்பாக நாம் அறியும் சாகங்களை நன்ருகக் கழுவி அரிய வேண்டும். எப்பொழுதும் நாம் உபயோகிப்பதைவிட வீசம் பங்கு உப்பு அத்தொத்துநோய் பரவியிருக்கும் காலத்தில் அதிகமாகச்சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனுல், அதற்கு அதிகமாக உப்புச் சேர்ப்போமேயானுல் ஒருக்கால் வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகலாம். நாம் புசிப்பதற்காக வைத்திருக்கும் ஆகாரத்தின்மேல் ஈ, கொசு முதலிய மசகங்கள் வந்துட்காராத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

(10) தீர்த்தம் விஷபேதி முதலிய தொத்துநோய் பரவியிருக்கும் பொழுதும், அல்லது அந்நோய் சீக்கிரம் சம்பவிக்கலாம் என்ற பயம் உண்டாயிருக்கும்பொழுதும் நாம் உபயோகிக்கும் தீர்த்த விஷயமாக வெகு ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். அசுத்தமான நீரை நாம் ஒன்றுக்கும் உபயோகிச்சவே கூடாது. எவ்வளவுமட்டும் சுத்தநீர் நமக்குக் கிடைக்குமோ அவ்வளவுதூரம் அச்சுத்தநீரையேஉபயோகிக்கும்வழிபார்க்கவேண்டும். நாம் குளிக்கிற நீர், நாம் அருந்தும் நீர், நமக்கு உணவுகளாகின்ற பால் தயிர் மோர் இவைகளில் கலக்கும் நீர், நமது போசனத்தை சமையற்செய்யும் நீர் இவ்வளவுவித காரியங்களுக்கும் உபயோகப்படும்நீர் வெகு பரிசுத்தமான நீராகவேயிருக்கவேண்டும்.

(11) விஷபேதி பரவியிருக்குங்காலத்தில் நாம் நமது தேகத்தைப்பரிசுத்தம் செய்துகொள்ளுவதற்காகவென்று சாதாரண பேதிக்குச்சாப்பிடவேகூடாது. ஏதாவதுஒருகாரணத்தால் நமக்கு மலப்பிரவிருத்தி அதிகமானுல் அதை அடக்க நாம் ஔஷதம் சாப்பிடவேண்டும். ஒருநாளைக்கு இரண்டு தடவைக்குமேல் நமக்கு மலப்பிரவிருத்தியானுல் நாம் இவ்விதமாக ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

(12) இவ்வித ஜாக்கிரதைகளுக்கெல்லாம் மேலாக நாம் மனேதைரியமாக விருக்கவேண்டும் என்பதை சுகஸந்தர்சனவாதிகள் எடுத்துக்கூறுகின்ருர்கள். ஏதாவது ஒருவிதநோய் வந்திருக்கும்பொழுது ஐயோ எப்பொழுது நம்மை அந்நோய் பற்றுமோவென்று பயப்படுகிறவனும் அதைப் பற்றி எப்பொழுதும் பேசிக்கொண்டிருப்பவனும்சுகப்படமாட்டான். ஆகையால் அந்நோயை நினைக்காமலும் அதைப்பற்றிப்பயப்படாமலும் அலட்சியமாகவேயிருக்கவேண்டும்.

கசு-ம் அதிகாரம்.

நாமிதுவரையிற் சொல்லிவந்த ஏற்பாடுகள் ஒவ்வொருவிதத் தொத்து நோய் உண்டாகின்ற காலத்திலெல்லாம் நாம்நடத்தவேண்டியஏற்பாடுகள். பிளேக் என்பது ஓர் பெரும் தொத்துநோய்: ஆதலால் இந்நோய் உண்டாகும் காலத்தில் இவ்வித ஏற்பாடுகளை அனுசரிப்பதுடன் இன்னுஞ்சில அதிகமான நிபந்தனைகளையும் நாம் அனுசரிக்கவேண்டும். அரசாங்கத்தார்களும் பலவிதமான பந்தோபஸ்துக்கள் செய்வார்கள். அவ்விஷயமாய் முக்கியமான சில ஏற்பாடுகளை இவ்விடம் எடுத்து எழுதுவோம்.

மகாமாரி அல்லது பிளேக் என்பது பெரியம்மை விஷபேதி இவ்வியாதிகளைப்போல ஓர் பெரும் தொத்துநோயாக விருபபதுடன் நோாகவோ அல்லது மறைந்தோ மற்றொரு பிளேக்நோயாளி மூலமாகத்தான் ஒரு புதியவிடத்துக்கு வருகின்றதென்று பிரசித்த வைத்தியர்கள் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். அன்றியும் இந்நோய் ஓர் இடத்தில் தோன்றினால் அங்கிருந்து ஒன்றும் மற்றவிடங்களுக்குப் போகக்கூடாதென்று ஏற்படுத்திக்கொண்டால் இவ்வியாதி மற்றவிடங்களில் பரவாமல் தடுக்கப்படும் என்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மனிதர்கள், சாமான்கள் இவைகள் ஒவ்வொன்றும், பிளேக் இருக்குமிடம் அல்லது இருந்த இடத்திலிருந்து பிளேக் நின்ற 10, 15 நாள்வரையிலும் மற்றவிடங்களுக்குப் போகாமலிருந்தால் அந்நோய் மற்றவிடங்களில் ஒருபொழுதும் பரவமாட்டாது. ஆனாலிவ்வாறிருப்பது கஷ்டம். முற்றிலும் தடுக்க ஒருபொழுதும் முடியாது. பிளேக் இல்லாதவனை பிளேக்கிருக்கும் ஊரைவிட்டு மற்றவிடங்களுக்குப் போகக்கூடாதென்று எப்படித் தடுக்கமுடியும்? அவன் அவ்வாறு மற்றவிடங்களுக்குப் போகும்பொழுது அவனிடம் ஓர் சீட்டை அதிகாரிகள் கொடுத்து அவன் பிளேக்நோய் பரவிய விடத்தைவிட்டு வருகின்றவன் என்றும் அவன் எந்த ஊருக்குப்போகின்றானோ அந்த ஊரிலிருக்கும் அதிகாரிகள் அவன்மேல் கண்ணோக்கமாகவிருந்து அவன்மூலமாகப் பிளேக் அவ்வூரில் உண்டாகாதவண்ணம் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்றும் எச்சரிப்பார்கள். இவ்வாறு வந்தவனை 10-நாள்வரையில் பிரதிதினமும், ஜாக்கிரதையாகப் பரிசோதித்து அவனுக்கு அந்த 10 நாளைக்குள் ஜ்வரம் முதலிய நோய்கள், பிளேக் நோய் இவைகள் ஒன்றும் உண்டாகாதபட்சத்தில் அவனால் இனி பிளேக் உண்டாகமாட்டாது என்று நம்பி அவனைப்பற்றி விசாரமின்றியிருக்கலாம். இவ்வண்ணம் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் முறையானது பாஸ்போர்ட் (Pass ports) என்று சொல்லப்படும் சாதனத்தால் நடக்கின்றது. அது எப்படியெனில்—பிளேக் என்பது ஓர் ஊரில் தோன்றியிருப்பதாகக் கருதுவோம். பிரகிருதத்தில் பம்பாயில் பிளேக் உண்டாய் இன்னும் முற்றிலும் நீங்காமலிருப்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்தவிஷயமே. பம்பாயிலிருந்து சென்னைக்கு

வர இரண்டுவழிகள் உள்ளன. கரைவழியாக ரயிலேறிவரலாம். கடல்வழியாகக்கப்பலேறிவரலாம், இவ்வாறு வரும் வண்டிகளையும் கப்பல்களையும் அங்கங்குப் பரிசோதித்துப் பார்க்க சர்க்காரால் சில சிப்பந்திகள் நியமனம் செய்யப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒவ்வோர் இடத்திலும் இப்பிரயாணிகளை அதிகாரிகள் பரிசோதித்து அவர்கள் காய்ச்சல் முதலிய சூசகங்களால் பிளேக் என்பது இல்லை என்பதை நிச்சயித்துக்கொண்டபிறகு அப்பிரயாணிகளின் விலாஸத்தை யெழுதிக்கொண்டு அவர்களை பாஸ்போர்ட் என்று சொல்லப்படும் ஓர் ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்துப்போடச்சொல்லி அவ்வொப்பந்தத்தின் ஒரு பிரதியை அவர்கள் கையிற்கொடுத்து அவர்கள் போகுமிடங்களுக்கு அனுப்புகின்றார்கள். மற்றைய பிரதி அப்பிரயாணி எந்தஊர்போகின்றானோ அந்த ஊருக்கு அனுப்பப்படும். அந்தப்பிரயாணி அவ்வொப்பந்தப்படி, தான் எந்த ஊர் சேர்ந்தானோ அந்த ஊரில் இதற்காக நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் அதிகாரிகள் முன்பாக 10-நாள்வரையில் தினந்தோறும் வந்து தனக்கு வியாதி ஒன்றுமில்லை என்பதை நிரூபிக்கவேண்டும். அவ்வாறு செய்ததற்கு சாட்சியாகத் தங்களிடமிருக்கும் பிரதியில் அந்த அதிகாரிகள் கையொப்பம் பெறவேண்டும். இவ்வேற்பாடுகளெல்லாம் நம்மையும் நமது நாட்டையும் இந்நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும்பொருட்டு உண்டாக்கப்பட்ட ஏற்பாடுகள். ஆனால் பாமர ஜனங்கள் இதை அவ்வாறு நினைக்காமல் சில சமயத்தில் பொய் விலாஸம் கொடுத்து மோசம் பண்ணுகின்றார்கள். இது நியாயமே அல்ல.

ஒருவன் தனதுமேனிமுழுமையும் அழுக்கின் குவியலாட்டத்தால் தரித்திருக்கும் ஆடை பலவிததுர்க்கந்தம்வீச பிளேக் உண்டாயிருக்கும் ஊரைவிட்டுப் புறப்பட்டுப்பிளேக்கில்லாத ஓர்ஊருக்குவருவானேயானால் அம்மனிதனிடம் தற்காலத்தில் பிளேக் என்பது இல்லாமலிருந்த போதிலும் அதிகாரிகள் அவனை ஏன் வழியில் நிறுத்தி அவனைக்கொஞ்சநாள் வைத்திருந்து அவன் மேனியையும் அவன் வஸ்திரங்களையும் பிளேக்கைப்பரவச்செய்யும் பயத்திலிருந்து சாஸ்திரப்படி ஏற்பட்டிருக்கும் முறைகளால் நீக்கி அவனை அனுப்பக்கூடாது? ஆகையால் இவ்விதமாகவரும் மனிதனை வழியிலோ அல்லது ஓர் நகரத்தின் எல்லைக்குவெளியில் ஏற்பட்டிருக்கும் சாவடியிலோ அதிகாரிகள் 10-நாள் வரையில் அவசியம் நிறுத்தியேவைத்து அனுப்பலாம்.

பிரதான நகரங்களில் இவ்வித பரிசோதனை கிரமமாகநடக்கும். அதே பிரகாரம் கிராமாந்திரங்களில் நடக்கமாட்டாதாகையால் பிளேக் என்னும் நோய் உண்டாகும் காலத்தில் ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் (Observation circles) சோதனைக்கொட்டங்கள் என்று குறைந்தபட்சம் ஒரு பத்துமைல்

சுற்றளவை ஒருபாகமாகப்பிரித்து அதற்குள் அச்சோதனையை நடத்த இவ்வியாதி உண்டாகும் காலத்தில் ஸானிடேரிஇன்ஸ்பெக்டர் (Sanitary Inspector) என்று சொல்லப்படும் அதிகாரியை நியமிப்பார்கள். இவ்வாறுஏற்படுத்தப்படும் நான்கு சோதனைக்கொட்டங்களுக்கு மேலதிகாரியாக ஓர் பிளேக்ஸூபர்வைசர் என்று சொல்லப்படும் பெரிய உத்தியோகஸ்தனை நியமனம் பண்ணுவார்கள். இவன்தான் இன்ஸ்பெக்டர்கள் நடத்தும் வேலையை பரிசோதித்து அப்போதைக்கப்போது தனது எஜமானராகிய ஜில்லாவைத்தியர் மூலமாக கலெக்ட்டர் அல்லது மற்றஅதிகாரிகளுக்கு ரிப்போர்ட்டுகள் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

பிளேக் காணுமுன் நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாகவிருந்து அது நாமிருக்கும் நகரத்துக்குள் புகாமல் தடுக்கவேண்டுமல்லவா? இவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்ளப் புத்திமான்கள் எப்பொழுதும் ஜாகரூபசபை(Vigilance committees) என்றுசொல்லப்படும் சபையை இந்நோய் உண்டாகும் காலத்தில் ஏற்படுத்திக்கொள்ளுவார்கள். ஒவ்வொருவனுக்கும் தனது தெருவிலும் தனக்கு அக்கம்பக்கத்திலும் அதிகமாகத் தெரிந்திருக்குமாகையால் 200-வீடுகளுக்குள் ஒருவனை அவ்விருநூறுவீடுகளுச்கும்பொறுப்புள்ளவனுகப்பொறுக்கிஜாகரூபசபையில் அவனை ஒருவனுக நியமிப்பார்கள். இவன் வேலை என்னவெனில் இவனுக்குச்சோதனைக்காகவென்று கொடுக்கப்பட்டிருச்கும் 200 வீடுகளுக்கும் ஓர்வித நோயுமில்லையா, பிளேக் பிரதேசங்களிலிருந்து ஒருவரும் வரவில்லையா என்று பரிசோதித்துக்கொண்டும் அப்போதைக்கப்பொழுது ரிப்போர்ட்டு செய்துகொண்டு மிருப்பதேதான். இவர்கள் செய்யும் வேலையானதுலோகோபகாரமாகச்சம்பளமில்லாமல் செய்யும் வேலையாகையால் இவ்வேலையில் அமர்ந்தவர்கள் வெகு ஆவலுடனும் உற்சாகத்துடனுமிதை நடத்தவேண்டும். இவ்வேலையில் நியமிக்கப்படுகிறவர்கள் தங்கள் நற்குணத்துக்குப்பெயர் பெற்றவர்களாயும் எல்லாருக்கும் வேண்டியவர்களாயு மிருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் வேலையும் வெகு நயமாய் நடக்கும்.

நிலத்தின்வழியில் வரும் பிரயாணிகளைப் பரிசோதிப்பதுபோல் கப்பலேறிவரும் பிரயாணிகளையும் பரசோதிக்கப் பலமுறைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவ்வாறே கப்பலையும் விலக்கிநிறுத்தி (Impose quarantine) பரிசோதிக்கவும், பரிசுத்தம் செய்யவும் பலவிதநிபந்தனைகளுண்டு. அவ்வாறே கரைமார்க்கமாக ஓர் ஊருக்குள் வரும் சாமான்களையும் கப்பல் வழியாக இறக்குமதிசெய்யப்படும் சாமான்களையும் பரிசோதிக்கவேண்டிய நிபந்தனைகள்பல ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளையெல்லாம் சென்னை

ராஜாங்கத்தார்கள் இதற்காகவென்றே* அச்சிட்டிருக்கும் பிளேக்நிபந்தனைகள் என்று சொல்லப்படும் புஸ்தகத்திலும் நமது இராஜதானியின் ஸானிடேரிக்கமிஷனராகிய டாக்ட்டர் கிங்கு துரையவர்களியற்றி யிருக்கின்ற பிளேக் இன்ஸ்பெக்டர் † என்னும் புஸ்தகத்திலும் நாம் முற்றிலும் அறிந்து கொள்ளலாம். நாம் மேற்கூறிய புஸ்தகங்களில் பிளேக் உண்டாகுங்காலத்தில் ஏற்படவேண்டிய வைத்தியசாலைகள் கையோடு வைத்திருக்கவேண்டிய ஔஷதங்கள் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் நாம் நடத்தவேண்டிய சிகிற்சைகள் இவைகளெல்லாவற்றையும் சாங்கோபாங்கமாக கிங்குசொல்லியிருக்கின்றார். அவைகளை அப்புத்தகங்களில் செவ்வையாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்நோய் உண்டாகும் காலத்திலும் உண்டாகி நம்மை வருத்தும் காலத்திலும் நமது வீடுவாயில் முதலியவைகளை சர்க்கார்அதிகாரிகள் பரிசுத்தம் செய்வார்கள். அதற்கு நாம் உட்படவேண்டும். இந்நோய் பிரபலமாகவிருக்கும்பொழுது வீடுதோறும் அதிகாரிகள்வந்து பரிசோதிப்பார்கள். அதற்கும் நாம் ஆக்ஷேபிக்கக்கூடாது.

பிளேக்கால் மாண்டவர்களை எரிப்பதேதான் மற்றவர்கள் சௌக்கியத்திற்கு ஒருவிதக் குறைவையும் உண்டாக்காதவழி என்று சொல்லுகின்றார்கள். ஆனால் இது எல்லாரும் செய்யமாட்டார்கள். சிலர் தங்கள் மதக்கொள்கைப்படி பிணத்தைப் புதைப்பார்கள். அவ்வாறுசெய்யும்பொழுது பிளேக்பிணத்தை பூமிக்கு ஆறடிக்கீழ் சில மருந்துகளுடன் புதைக்கவேண்டும். அதிகாரிகள் புஸ்தகங்களாக எழுதியிருக்கும் இப்பிளேக் நிபந்தனைகளை நாம் கொஞ்சம் இவ்வத்தியாயத்தில் சொன்னோம்.

அம்மைகுத்தி அம்மையிலிருந்து ஒருவனை இரட்சிப்பதுபோல் பிளேக் கென்றதொத்து நோய்க்கும் அம்மைகுத்துவது (Inoculation) கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். அவ்வாறு பிளேக் அம்மை குத்திக்கொள்ளுவதால் பிளேக்கால் உண்டாகும் மரணத்தொகை குறைவுபடுகின்றதென்று கணக்குகள் உண்டாக்கியிருக்கின்றார்கள். பம்பாய் ராஜதானியில் (Undera) உண்டேர

* Plague Regulations and Rules. Price 8 as. To be had at Government press, Mint Buildings, Madras.

† The plague Inspector - Price 1 Rupee. Messrs Addison & Co., Madras.

என்னும் ஊரில் பிளேக் தோன்றியபொழுது அதிகாரிகள் அவ்விடத்திலிருந்தவர்களுக்கு பிளேக் அம்மைகுத்திவைத்தார்கள். சிலகுடும்பங்கள் பிளேக் அம்மைகுத்திக்கொள்ளவில்லை, சிலகுடும்பங்கள் குத்திக்கொண்டன. அக் குடும்பங்களில் உண்டான மரணத்தால் இவ்வம்மையின் குணகுணங்களைப் பற்றி நமது நண்பர்களே ஒருவாறு ஊகித்துக்கொள்ளலாம்:—

ஓர் குடும்பத்தின் பிளேக் அம்மை குத்தப்படாத ஜனங்கள்.	அவர்களுள் பிளேக் கண்டவர்கள்.	பிளேக்கால் மாண்டவர்கள்.
124	54	37
64	27	26

ஓர் குடும்பத்தின் பிளேக் அம்மைகுத்தப்பட்ட ஜனங்கள்.	அவர்களுள் பிளேக் கண்டவர்கள்.	பிளேக்கால் மாண்டவர்கள்.
250	50	20
71	8	3

அம்மை குத்தப்படாமல் பிளேக் கண்டு மாண்டவர்கள் நூற்றுக்கு 30, நூற்றுக்கு 40 என்று இருக்கும் பொழுது, அம்மை குத்தப்பட்ட பிறகு பிளேக் கண்டு மாண்டவர்களுடைய கணக்கு நூற்றுக்கு 3, நூற்றுக்கு 4 என்று ஏற்படுகின்றது. ஆகையால் இப்பிளேக் அம்மையால் குணமுண்டு என்பதை ஒருவராலும் தடுத்துச் சொல்லமுடியாது. ஆனால் பிளேக் அம்மை குத்திக்கொள்ளுவதால் முற்றிலும் பிளேக் பயம் நீங்குகின்றதில்லை. பிளேக்கின் மும்மரமான உபத்திரவம் ஒருவாறு குறைவுபடும். இவ்வம்மையின் பிரயோஜனம் 5, 6, மாதகாலந்தான் நம்மிடமிருக்கின்றதென்றும் 5, 6, மாதகாலத்துக் கொருதடவை நாம் மறுபடியும் பிளேக் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்றும் வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றார்கள்.

பதினைந்தாம் அதிகாரம்.—

மனோராச்சியம்.

Chapter XV—Mind as connected with the science of hygeine.

நம்முடைய சரீரமானது எல்லாவிதத்திலும் சௌக்கியமாக விருந்தாற்றான் நமது புத்தியும் மனதும் சரியான நிலைமையிலிருக்கும் என்றும் நமது தேசத்தில் கீர்த்திபெற்ற பெரியோர்கள் எல்லாரும் பெரும்பாலும் தங்களுடைய மேலான சரீரசௌக்கியத்தாலேயே புத்தியின் புகழைப்பெற்று அப்புத்தியின் மேன்மையால் கௌரவப்பட்டார்கள் என்றும் சொல்லலாம். நன்றாகப்பேசி வைக்கீல் என்று பெயர் எடுப்பதற்கும் அவ்வாறே நன்றாகப் பாடங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்து உபாத்தியாயர் என்று பெயர்வாங்குவதற்கும் நமது கண்டம் சுவாசாசயம் இவைகள் திடமாயிருக்கவேண்டுமெல்லவா?

நமது சென்னையில் ரங்கனாதசாஸ்திரி என்ற ஜட்ஜி ஒருவர் 40 வருஷங்களுக்கு முன்பாகவிருந்தார். அவர் தமது வித்தையில் எவ்வளவு புகழ் பெற்றாரோ அவ்வாறே தமதுதேகபலத்தாலும் புகழ்பெற்றிருந்தார். படிப்பு மட்டுமல்ல, நாம்எத்தொழிலைச்செய்யஎத்தனித்தபோதிலும் அத்தொழிலைச் சரிவரச்செய்யத் தேகபலம் முக்கியஆதாரம். சரியானபலம் நமக்கிருக்க நாம் நல்ல ஜீரணசக்தியுள்ளவர்களாகவிருந்து நல்லவிதமான உணவையும் உட்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு நாம் ஒன்றைத்தொட்டு மற்றொன்றை விசாரிப்போமேயானால் எல்லாம் சுகசந்தர்சனமுறைப்படி நமது தேகத்தை சௌக்கியமாக வைத்துக்கொண்டாற்றான் நமது புத்திசரியாக விருக்கும் என்று ஏற்படும். இடைவிடாது ஒரு தொழிலை நாம் நடத்த நமது தேகத்தில் பலம் அவசியம் வேண்டும் என்பது எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டுமல்லவா? நமக்கு சுகஸந்தர்சன வழிகளின்படி சீரான தேகசௌக்கியம் ஏற்பட்டாலன்றோ நாம் அவ்வாறு உழைக்கலாம். அவ்வாறு உழைப்பதாலல்லவா நமது புத்திக்குத்தகுந்தபடி புத்தியின் மேன்மையை விளக்கச்செய்யும் தொழில்களை நாம்செய்யலாம்.

சிலர் சிறுவர்களாகவிருக்கும்பொழுதேஎப்பொழுதும்சோம்பேறிகளாகவிருந்துகொண்டு காலத்தில் ஸ்நானம் செய்யாமலும், அழுக்குநிரம்பிய தேகங்களுடன் பார்ப்பவர்கள் பழிக்கும்படி வெகுகெட்டவழக்கங்களுள்ளவர்களாயும், உரிய வேளையில் சாப்பிடாமலும், வியாயாமம்செய்யாமலும், எப்பொழுதும் சுகஸந்தர்சன முறைகளுக்கெல்லாம் விரோதமாகவே யிருந்து

கொண்டு வருவார்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் புத்திமான்கள் என்ற பெயர்வாங்கவே மாட்டார்கள். சுகஸந்தர்சனமுறைகளை அனுசரிக்காத காரணத்தால் நமது புத்தியின் பலம் குறைவுபடுகின்றது என்பதை இது காட்டுவதுடன், அதிலிருந்து நாம் ஊகிக்கக்கூடிய சித்தாந்தமான சுகஸந்தர்சன முறைகளை நாம் அனுசரிக்க நம்முடைய புத்தியின்பலமும் மனதின் ஆனந்தமும் அதிகரிக்கின்றன என்பதும் வெளியாகின்றது.

"அவனிடம் அதிகமாகப்பேசாதே" அவன் வயிற்றுவலிக்காரன், அவன் எப்பொழுதும் சிடுசிடு என்று இருக்கின்றான். அவனுக்கு ஏதாவது மூலோபத்திரவம் உண்டாஎன்ன" என்றுஜனங்கள்சொல்லுவதை நாம்பெரும்பாலும் கேட்டிருக்கின்றோம். இவ்வசனங்களுடைய தாத்பரியம் என்னவெனில் நமது தேகசௌக்கியத்துக்குத் தக்கபடி நமது குணமிருக்கும் என்பதேயாம். நன்றாகத்தேறின பலமுள்ளவன் சிரிப்பும் விளையாட்டுமாக விருந்துகொண்டு ஒன்றுக்கும் அஞ்சாமல் மனோதைரியமாகவிருப்பான். ஏதாவது ஓர்விதமான சங்கடங்கள் அல்லது துக்கங்கள் சம்பவித்தால் அத்துடன் முழுகிப்போகாமல் உடனே உதறிவிட்டு எப்பொழுதும்போல சந்தோஷமாகவே யிருப்பான். இவ்வாறு ஒருவன் மனோதைரியத்துடனிருப்பதற்குக்காரணம் அவனுடையமேலான தேகசௌக்கியமே ஒழியவேறல்ல.

இவனைவிட்டுச் சோகைபிடித்த ஒருவனை எடுத்துக்கொண்டுகொஞ்சம் பேசுவோம். அவன் முகம் வெளுத்துப் பார்ப்பதற்குச் சிறிது அழகாயிருப்பவன்போலக் காணப்படுவான். அவனுக்கு தேகத்தில் பலம் கிடையாது. அவன் தான்செய்யவேண்டியதொழிலை எப்பொழுதும் மெதுவாகவே செய்வான். நன்றாகச்செய்யவும் புத்தியிருக்கமாட்டாது.

பித்ததேகக்காரன் எப்பொழுதும் சிடுசிடு என்று கோபித்துக்கொள்ளுவான். இவனுக்குத்தனது போசனத்தைசரிவரச்செரித்துக்கொள்ள சக்திக்குறைவு இருக்குமாகையால் இவன் மனதும் இவன் வயிறும் எப்பொழுதும் வருத்தப்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கும்.

பலஹீனன்—இவனுக்கு எப்போதும் மூக்கின்மேற்கோபம். எப்பொழுதும் புதியகாரியங்களையே ஆரம்பித்துக் கொண்டிருப்பான். ஒருகருமத்தையாவது சரிவரச்செய்து முடிக்கான். இவனுக்குப்புத்தி அதிகக் கூர்மையாகவேயிருக்கும். ஆனாலிவன் மனம் ஒரேநிலையில் நிற்காதாகையால் எப்பொழுதும் தத்தளித்துக்கொண்டேயிருக்கும். அக்காரணத்தால் இவன் தனது புத்தியின் மேன்மையினுடைய பயனை அடையமாட்டான்.

இவ்வகை சுபாவங்களை நாமிங்கு எடுத்துக்காட்டியதின் முக்கியகருத்து நமது சரீரத்துக்கும் நமது மனத்திற்கும் எவ்வளவோ சம்பந்தங்களிருக்கின்றன என்பதேயாம். ஆகையால் நமது சரீரத்துக்கு சௌக்கியத்தைக் கொடுக்கின்ற சுகஸந்தர்சனவழிகள் நமது மனதிற்கும் சௌக்கியத்தை விளைவித்து நமது புத்தியையும் விசாலப்படுத்தவேண்டும்.

தேகசௌக்கியமும் மனதின் சௌக்கியமும் ஒன்றுடன் மற்றொன்று சீராக சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றமையால் இவ்விரண்டையும் நாம்சரியான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று ஏற்படுகின்றதல்லவா?

நாம் நமது மனதுக்கு ஆயாசமான காரியங்களைக் காலத்துக்குத்த கபடி கொடுக்கவேண்டும். அதாவது நாம் சாப்பிட்டவுடனே படித்தல் அல்லது தேகசிரமமுண்டாகும்படி கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்தல் இவை முதலியவைகள் ஜீரணத்தைக்கெடுக்கும்; அவ்வாறு யோசித்துப்பார்க்காமல் நாமிப்படியே தினந்தோறும் செய்வோமேயானல் நோயாளியாவோம்; இரவில் அதிககாலம் கண்விழித்துச் சக்தியில்லாமலிருக்கும்பொழுது அதிகமாகப்படிப் போமேயானல் தூக்கங்கெட்டு நோயாளிகளாவோம். நாம் அதிகமாகப்படிப்பதினல் சிலவேளைகளில் தலைவலிமுதலிய தீராநோய்களால் நாம் அவஸ்தைப்படுவோம்.

இவ்விதமான நோய்களால் நாம் வருந்துதற்குச் காரணம் நமது சக்திக்குமேலாக மனதை வருத்தி நாம் படிப்பதே காரணமாகும். அவ்வாறு காலமில்லாக் காலத்தில் கசக்கப்பட்டு நமது மூளைவறண்டு மனதானது தான் செய்யவேண்டிய நியாயமான தொழிலைச் செய்யாதவண்ணம் மாற்றி நமது புத்தியைக் குறைத்துவிடும்.

இங்கிலாந்தில் சில சமாசாரப் பத்திரிகைகள் சித்திரத்துடன் அச்சிடுகின்றார்கள். அப்பத்திரிகைகளொன்றில் ஒரு சமயத்தில் ஒரு மகமதிய வாலிபனை அவனுடைய இருகரங்களிலும் பந்தைக்கொடுத்து சித்திரம் எழுதப்பட்டிருந்தது. அப்படியே ஓர் அந்தணனை அவனுடைய இருகரங்களிலேயும் புஸ்தகங்களைக் கொடுத்தும் ஓர் அங்கிலேய இளைஞனை அவனுடைய ஒரு கையில் புஸ்தகமும், மற்றொரு கையில் பந்தும்கொடுத்துச்சித்திரங்கள் எழுதப்பட்டிருந்தன. இச்சித்திரங்களின் தாத்பரியம் மகமதியர்கள் தங்கள் மனதை விசாலமாக்க ஒன்றும் செய்யாமல் தங்களுடைய தேகசௌக்கியத்திலேயே கண்ணுங் கருத்துமாக விருக்கின்றார்கள் என்றும் அந்தணர்கள் இதற்கு நேர் விரோதமாக எப்பொழுதும் தங்கள் புத்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளுவதிலேயே கவலையுள்ளவர்களாக விருந்துகொண்டு தங்க

ளுடைய தேக சௌக்கியத்தைப்பற்றி அவ்வளவு கவனிக்கின்றார்களில்லை என்றும் ஆங்கிலேயர்களோ வென்றால் தங்கள் தேக சௌக்கியத்தையும் அப்படியே தங்களுடைய மனதின் சீர்திருத்தத்தையும் கவனிக்கின்றார்கள் என்றும் அருத்தமாகின்றது.

நமது தேகத்தையும் நமது புத்தியையும் அங்கிலேயர்களைப்போல் சரிவரச் சீராகவளர்த்தாற்றான், நாம்எல்லாவிதத்திலும் சௌக்கியப்படுவோம். அப்படிச்செய்வதற்குபிரதியாகஎப்பொழுதும் நாம் நமதுபுத்திக்குஅதிக சிரமத்தைக்கொடுத்துக்கொண்டுஇடைவிடாது படித்துக்கொண்டேயிருப்போமாகில் நமது சரீர சௌக்கியத்தை நாமிழந்து நமது படிப்புகளை நிறைவேற்றிக் கொண்ட பிறகு நாம் பலமற்றவர்களும், படித்த நோயாளிகளுமாகவிருப்போம். அவ்வாறிருப்பது நமக்கு மிகவும்மனோவருத்தத்தை உண்டாக்குமேயன்றி சந்தோஷத்தைத் தரமாட்டாது.

நமது சரீரத்தில் நல்ல பலமும் நமது புத்தியில் மேன்மையுமிருந்தாற்றான் நாம் உற்சாகத்தோடு கூடியவர்களாய் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் மேற்போட்டுக்கொண்டு ஊக்கமாக நடத்திவருவோம். இல்லாவிடில் வெகு பயங்கொள்ளிகளாக விருந்துகொண்டு 'சோமாரிகள்'என்றபெயரும் எடுத்து எல்லாராலும் பழிக்கப்படும் தன்மையை அடைவோம். இவ்வுலகத்தில் நாம் செய்யவேண்டிய பல கடமைகளுக்கு எப்பொழுதும் தேகபலமும் புத்திக் கூர்மையும், உற்சாக சக்தியும் அவசியம் வேண்டுமாகையால் இவைகளையெல்லாம் எளிதிலடைய சுகஸந்தர்சனமுறைகளின் ஞானம் முக்கியம்.

நமது சரீரம் ஓர் யந்திரம் போலாம். இந்தயந்திரத்தை ஓட்டிவைப்பது மனது. யந்திரத்தின் ஒவ்வோர் அம்சமும் சரியான நிலைமையிலிருந்தாற்றான் மனமென்பது இவ்வியந்திரத்தை ஓட்ட முடியும். இவ்வாறு நம்முடைய சரீரத்தை சரியான ஸ்திதியில் வைப்பது நம் நமது தேகத்துக்கு வேண்டியவைகளாகின்ற காற்று, நீர், ஆகாரம், உடுப்பு முதலியவைகளை சுக சந்தர்சன முறைப்படி நன்றாகத்தெரிந்துகொள்ளுவதேயாம்.

சுக சந்தர்சன முறைகளை அறிந்து நடப்பதால் தேகசௌக்கியத்தையும் மனோசௌக்கியத்தையும் அதிகரித்துக் கொள்ளுகின்றோம். இவ்வித சௌக்கியங்களின் பயன் நமது ஆயுள்நாட்களை அதிகரித்துக் கொள்வதேயாம். மனதிற்கு அது சகிக்கக்கூடியதைவிட அதிகக்கிலேசங் கொடுப்பதாலும், சிற்றின்பங்களில் அதிககாலம் கழிப்பதாலும் நாம் ஆயுளைக் குறைத்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

ஒவ்வொருவனும் தினந்தோறும் எவ்வளவு நாழிகை படிப்பு முதலிய புத்திக்கிலேசமான காரியங்களிற்செலவிடுவதூ தேகசௌக்கியத்துக்கு

குறைவில்லாமலிருக்கும் என்ற சர்ச்சை தனியாகப் பலபேர்கள் செய்திருக்கின்றார்கள். இந்த விஷயம் ஒவ்வொருவனுடைய வயதின் கிரமத்தையும் வழக்கத்தையும் ஒத்திருக்கின்றது. புத்தியின் பிரபலமான தசை 20-வயதுக்கு மேல் 45-அல்லது 50-வயதுக்குள் என்றும், 50-வயதுக்குமேல் அதிக புத்திக்லேசத்தை நாம் கொஞ்சம் குறைக்காவிட்டால் நமதுபுத்தியும் தேக சௌக்கியமும் கெட்டுவிடுமென்றும் பிரசித்த சுகஸந்தர்சன சாஸ்திரிகள் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். காலமிடம் வயது எல்லாவித சௌகரியங்களையும் சரிவரப்பெற்ற ஒவ்வொருவனுக்கும் சற்றேறக்குறைய நாள்தோறும் இரண்டுஜாமம் அதாவது 6-மணிகாலம் மனதை உபயோகிக்கும் காரியங்களாகின்ற படிப்பு, எழுத்து முதலியவிஷயங்கள் செய்யலாம் என்றும் அதற்குமேற் செய்வது தேகசௌக்கியத்தைக்குறைக்கும் என்றும் சொல்லியிருக்கின்றார்கள். இப்படிச்செய்யாமல் சிலர் ஒன்றும் பயமில்லையென்று எண்ணி அதிகமாகத்தங்கள் மனதிற்குக் கிலேசமுண்டாக்கிக்கொண்டு படிப்பார்கள். அவர்களுடைய மனோபலம் திடீர் என்று குன்றும். சிலருக்குப் பைத்தியமுண்டாகும். நமது புத்தியை அதிகமாக உபயோகித்த காரணத்தால் நமக்கு தேகசௌக்கியம் குறைந்தது என்பதற்கு நம்முடைய தூக்கம் எப்பொழுதும்போலில்லாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக்கெட்டு படுக்கையில் நாம் படுத்ததுமுதல் கண்டுஞ்சல் என்பதேயின்றிக் கனவும், விழிப்புமாய் அவஸ்தைப்படும் நிலைமையில் வருவோம். இவ்வித அவஸ்தைகள் இரண்டொருமாதம் நம்மைப் பாதிக்குமேயானால் நாம் நமது எல்லாவித வியவகாரங்களையும் விட்டுவிட்டு உடம்பைச் சீர்திருத்திக்கொள்ள தேசாடனம்செய்தேதீரவேண்டும். சிலர் சௌக்கியமடைவார்கள். மற்றுஞ் சிலர் தாங்கள் சுகஸந்தர்சன முறைகளை அலட்சியம் செய்ததின்பயனை அனுபவிப்பார்கள்.

அதிகச்செலவுசெய்து அழிந்தானென்று ஜனங்கள் சொல்லுவதின் உண்மையை நாம் சிலகுடும்பங்களில் பார்த்திருக்கலாம். நமது தேகசௌக்யம் மனோசௌக்யம் இவ்விருவித சௌக்யங்களையும் நாம் நன்றாகப்பரிசோதித்துப் பார்ப்போமேயானால் அதிகச்செலவால் அழிந்துபோவதின் உண்மையை இவ்விருவித சௌக்யங்களிலேயும் நாம் காணலாம். அதிக வியாயாமம், அதிகபுத்திக்கிலேசம் இவைகளால் 70, 80 வயதுவரையிலிருக்கும் உயிரை 40, 50-வயதுக்குள் சிலர் சுகஸந்தர்சன முறைகளைக்கவனிக்காத காரணத்தால் தாங்களே ஒழித்துக்கொள்ளுகின்றார்கள். அவ்வாறு நாம் செய்யாமல் எல்லாவித அவயங்களுடனும் ஓர்விதக்குறைவுமின்றி எல்லாவித சௌக்யங்களையும் சுகஸந்தர்சன முறைகளை நன்றாக அனுசரிப்பதால் அடையலாம்.

முற்றும்.